医学养生
大百科
（套装10册）



磨铁图书

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

医学养生大百科

（套装10册）



磨铁图书

医学养生
大百科
（套装10册）



磨铁图书

总目录

医路向前巍子给中国人的救护指南
你是你吃出来的2
你是你吃出来的
五味子
医目了然
医本正经
医学就会
手到病自除（套装共3册）



医路向前巍子

给中国人的救护指南



医路向前巍子 著

- 全网3000万粉丝、医学科普代表医路向前巍子首部作品
- 十年无数次现场抢救总结的宝贵经验
- 送给每个家庭的健康保护指南
- 读完就能用，学会能救命
- 中国医师协会、北京卫健委等权威机构推荐

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

医路向前巍子给中国人的救护指南



医路向前巍子 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd



图书在版编目（CIP）数据

医路向前巍子给中国人的救护指南 / 医路向前巍子著．--北京：北京联合出版公司，2020.12

ISBN 978-7-5596-4717-7

Ⅰ．①医…　Ⅱ．①医…　Ⅲ．①急救 - 普及读物　Ⅳ．①R459.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第222697号

医路向前巍子给中国人的救护指南

作　　者：医路向前巍子

出品人：赵红仕

责任编辑：夏应鹏

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）

三河市嘉科万达彩色印刷有限公司印刷　新华书店经销

字数229千字　880毫米×1230毫米　1/32　印张11.75

2020年12月第1版　2020年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-4717-7

定价：68.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

推荐序一

第一次见到巍子医生是在海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区的一个活动上，他作为医生大V来支持我们。第一次见他，就觉得他是一个儒雅的年轻人，不张扬、不浮躁，遂彼此留了微信。我关注了他的抖音，与他慢慢成了好朋友，每一篇他的抖音作品我几乎都会点赞。

工作中我会见到很多人，各有特点，所以从喜欢巍子这个人，到喜欢他的作品，再到欣赏他这个人，并不容易。他身上有一种阳光向上的精神，干净、纯粹，所以平淡交往之中反倒有了莫逆之交的感觉。巍子曾被评选为“2019北京青年榜样·时代楷模、2020北京榜样”，虽然现在做公益的青年人越来越多了，但如巍子一样，十年如一日地利用自己的碎片时间来做公益，还能做得非常好的年轻人却不是很多，尤其巍子还是一名忙碌的急诊科医生。

巍子的书就和他的抖音作品一样，以急救为主，日常的疾病和生活常识科普为辅。他总是希望通过简练的语言让更多人掌握急救技能，避免形成对一些疾病认识的误区，这是非常好的做法。我国的国民教育在这一块其实是有缺失的，这本书如果能够让大家有所学习和获得帮助，也是以实际行动贯彻总书记在乐城视察时提出的“要做身体健康的民族”的精神。

希望巍子的书可以惠及更多如你我一般的普通人，也希望巍子可以有更多、更好的，且喜闻乐见的作品。

顾　刚

海南发展控股有限公司党委书记、董事长

海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局党委书记、局长

海航集团执行董事长

推荐序二

4年前，在中国医疗自媒体联盟大会上第一次见到巍子，得知这个喜欢唱摇滚的清瘦小伙子是一位基层急诊科医生。看他面色苍白，就知道其中的辛苦，约了一起吃饭，听他讲了很多一线医生的故事，发现他有着一颗柔软的医心和独特而真实的视角。鼓励他像协和谭先杰、烧伤科阿宝、白衣山猫、段涛大夫、三甲传真、淼哥故事会等当时已经“成名成腕”的医疗大V一样做个自媒体账号，多讲讲急救科普和基层故事。

2017年，他开通自媒体公众号“医路向前巍子”。有一篇文章通过讲述被蜜蜂蜇伤后一生、一死两个病例，让读者了解到被蜂蜇伤后的伤口如何自行处理、出现全身过敏反应应该及时就近就医的原则。这篇文章很快点击量破亿，“医路向前巍子”这个IP一发不可收，不断出现上亿浏览量的好作品，而且形成了“小故事 + 小知识”的个人风格。有一篇《对不起，这一次我救不了你了！那一刻，我泪流满面！》，很多人看过都忍不住流泪。巍子救治一名重症的聋哑烧伤患者，21日21夜的死守、3个月的陪伴，最后终于把患者从鬼门关拉了回来，可以看出一名年轻医生多么渴望通过自己的努力去救治，去安慰，去付出！巍子往往能够站在患者的角度去思考问题，让医者看到患者的艰辛和不易，也让患者给医护人员多一些理解和信任。在他的科普文章里，我们看到的不仅仅是医学知识，更多的是医患之间满满的爱！

2019年，巍子作为中国医师协会健康传播工作委员会的成员获得“蝴蝶学院”的金牌讲师称号。这一年，抖音、快手短视频平台崛起，医疗自媒体由众声喧哗的微博1.0时代、个性订阅的公众号2.0时代、千人千面和精准推送的头条3.0时代，进入了短视频的4.0时代。“医路向前巍子”以其帅气、温暖、接地气的风格在短视频平台大放异彩，全网粉丝逼近3000万，科普作品超过5000件，阅读量超过50亿次，成为当之无愧的流量大咖。在巍子的短视频科普里我们看到很多急救技能，其中关于异物卡喉梗阻窒息的海姆立克急救法科普，被《人民日报》等超过200个大大小小的媒体转发。据说通过这些急救视频，在现实中挽救了112条生命，真是功德无量！同年，巍子被有关部门授予“北京青年榜样·时代楷模”称号，真是可喜可贺！即便如此，巍子还能够保持敬畏谨慎的态度，在医疗同行对科普内容提出完善的建议时从善如流，虚心接受。

在现实中有很多享有崇高荣誉和学术地位的大医生、大专家，也有

很多在科普领域深耕多年的著名医者，他们笔耕不辍，令人尊重。在5G互联网时代，除了医学技术和学术论文，还可以靠在网络上的阅读数据和影响力来评价一个医生的价值，甚至作为优秀人才的评价指标之一。上海市政府将“网红”李佳琦作为特殊人才落户引入，浙江、山西将医生科普质量作为职称评定标准就是很好的例子。2019年，国家颁布的“健康中国”行动意见和实施考核方案也浓墨重彩地鼓励医生参与健康知识普及行动并建立了激励机制。在2020年全民抗击新冠肺炎疫情过程中，巍子参加了中国医师协会健康传播工作委员会组建的科普紧急战队，与各医疗机构自媒体、医生自媒体和垂直专业科普平台协调作战，做了大量科普和辟谣的工作，在特殊敏感时期发挥了重要作用，获得国家卫生健康委员会宣传司专门发函致谢、肯定。

希望巍子本人和他的“医路向前巍子”品牌行稳致远，希望更多的医者能够加入科普的队伍中，涌现出更多的“医路向前＋X”。

刘哲峰

中国医师协会健康传播工作委员会常务副主委

海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区管理局副局长

大咖推荐语

巍子是急诊科医生，这是一本来自他多年行医实践的书，每一处知识，都是生命与拯救的故事。他是流量“网红”，这是一本来自他多年日夜探索网络世界的书，健康就在你身边，巍子就在你身边！

——彭锋　中国互联网发展基金会副秘书长

科普健康知识的人群中最勤奋、最管用的短视频达人巍子，从移动互联的“多屏”上走进了面前的这本书里，换个地方与我们相遇，一样温暖，一样真诚，一样精彩！

——董关鹏　中国传媒大学教授、博士生导师、政府与公共事务学院院长

这本书既是科普读物，又是枕边书；可以读来学习，也可以翻来消遣；严谨专业又涵盖方方面面，堪比一部百科书。

——张红苹　中国家庭报社社长、总编辑

做有情怀的医者、开展有温度的科普，医者仁心，巍子一直在践行的路上。

——姚秀军　任职于北京市卫生健康委公众权益保障处

70岁的母亲是巍子的粉丝，母亲和如她一般年龄的年长者，作为巍子健康科普的受益人，是我们作为子女最大的欣慰。巍子老师，谢谢您！

——施琳玲　中国医师协会健康传播工作委员会常务副主委兼秘书长

有德、有才、有爱心的科普达人巍子，给您带来生活中的急救常识，图文并茂，视频演示，轻松学习，救人救己。

——张海澄　北京大学医学继续教育学院院长、北京大学人民医院心内科主任医师

巍子做了大量的公益急救培训，这本书正是这些碎片知识的整合。希望本书能让更多的人懂得这些急救知识，挽救更多的生命！

——谭先杰　北京协和医院妇产科主任医师

这样的科普让人眼前一亮，读时感动，学时简单，用时方便，让医学的温暖走进每个人的内心，巍子做到了。

——王强　公众号“三甲传真”创始人

包括猝死在内的急症，70%发生在家庭中，呼吁每个家庭至少有1～2人学会一些基本的急救技能。巍子医生这本通俗实用、图文并茂的新作，是您不二的选择。

——贾大成　北京急救中心资深急救专家

俗语说：救人一命胜造七级浮屠。没有比这更契合巍子这本书意义的话语了。读完就能用，学会就能救命，实用、生动、易懂。生命是如此珍贵绚烂，我们可以从这本书开始，好好珍惜。

——于梦非　《健康报》记者、《梦非寻医》主持人、中国医师协会健康传播工作委员会医生品牌学组联合发起人

“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”发菩萨愿、尽凡人力、做科普事、救苍生苦，巍子这名普通的急诊科医生成长为千万粉丝追随的超级大V，绝非偶然。今天开卷看到的，不只是实用的医疗知识，更是巍子兄弟的一片赤子之心。

——张文鹤　自媒体“仙鹤大叔张文鹤”创始人

作为巍子的好朋友之一，我也看到了他的辛勤付出，感受到了他的医者仁心。医路向前，救在身边。他的新书，也值得每一个热爱健康的人一读再读。希望我们每一个人多学点急救知识，关键时刻，能救命！

——付虹　自媒体“付虹医生”创始人

不是所有医生都能走进你心里，庆幸，巍子做到了。

——尚书　**CCTV12**《夕阳红·健康全知道》主持人

作为一名急诊科医生，巍子医生常年在不同渠道努力推广着生活中最基础、最实用、最接地气的知识技能，得到了亿万读者的认同。现在，他又将这些年来的心得经验写进了这本书里，值得珍藏。

——范志伟　东南大学附属中大医院主治医师、江苏省科普作家协会理事、自媒体“最后一支多巴胺”创始人

巍子的急救科普让复杂的医学知识变简单，一看就懂，一学就会，而且非常实用，真的是居家必备书。

——孙旖　科普达人、自媒体“Jojo医生”创始人、妇产科主治医师

“医路向前巍子”，一个医疗自媒体的传奇。实用的急救知识加上感人的医患故事是巍子最打动人的地方。每天睡前一个科普小知识，感受暖男医生的贴心呵护。

——姚乐　上海市同仁医院主治医师、自媒体“我是医哥Dr姚”创始人

目 录

推荐序一
推荐序二
大咖推荐语
四季常备急救和身体养护知识
春天来了，谨防蜂蜇伤
上树打核桃，别让丰收变悲剧
时令野菜，盲目尝鲜反中毒
5月飞絮，把你弄得好闹心
如何缓解鼻子干燥出血、过敏性鼻炎
吃粽子要小心，黏米、枣核都要命
鱼刺卡喉了，千万别吃醋
游泳溺水悲剧不断，正确施救争分夺秒
夏天热浪扑来易中暑
预防柿石症，柿子应该这样吃
煤气中毒，容易忽视的生命杀手
户外滑雪（冰）摔伤
冻伤的预防和治疗
高层擦玻璃，生死一瞬间
醉酒非小事，并发症要注意
节日期间医生给您的健康指南
宝宝危急时刻，父母怎么办
预防婴儿窒息
儿童异物吞食
儿童头皮裂伤，能不能拍CT
孩子发烧，莫让小病成大患
小儿高热惊厥及其防治
孩子烫伤后如何急救
小儿桡骨头脱位
如何预防诺如病毒
正确应对儿童过敏
硼砂中毒，孩子的玩具别乱买
避免孩子中毒，不要吃这些食物
精心养育儿童的小知识点
如何保护心脑血管

血管，人到中年一定要保养
胸痛，刻不容缓
心肺复苏
跑马拉松，运动更要做好防护
心肌梗死
自发性脑出血
癫痫和掐人中
脑卒中
心脑急救谣言
外伤怎么办
被人捅了一刀怎么办
头外伤的处理
坠落伤后要让医生多检查
针灸扎破肺，如何进行气胸抢救
受伤了，如何正确使用创可贴
止血方法各不同
放风筝，如何避开“隐形刀，夺命线”
扭伤不要急着去正骨
破伤风，让伤痛随风而去
猫、狗咬伤怎么办
户外草地撒野，小心蜱虫
如何保护内脏、肛肠
疼起来想撞墙的结石如何预防
十人九痔，难言之隐如何预防
直肠穿孔和排便困难
上消化道穿孔的症状和检查
胃镜检查不能少
阑尾炎不是一切了事
让药物真正去救命
头孢配酒，说走就走
救命药，吃错了会要命
降糖、降压药物会上瘾吗
药物禁忌要记牢
乱吃药的危险
远离癌症这样做
癌前都有哪些先兆
生活中都有哪些致癌物
癌从口入，5个招癌的饮食习惯赶紧自查

打破可怕的致癌谣言
癌细胞可怕，如何让癌细胞也怕你
防癌体检要常备
找出肠癌的帮凶
吃出来的健康
如何科学补充维生素
如何选择钙片
补铁、补血就吃它
喝粥养胃还是伤胃
5种“最佳午餐食物”
经常吃太饱会“撑出”病
如何选择酸奶
如何治疗令人尴尬的口臭
痛风，吃出来的富贵病
关注我们的生殖健康
如何让“小蝌蚪”游得更快
如何选择叶酸
孕妇能不能拍片子
与性生活有关的意外及疾病
如何呵护女性的乳房
如何保护每月一次的好朋友
宫外孕，不要耽误
病毒来袭，防疫常态化
新冠肺炎下，如何自我防护
疫情期间发烧了怎么办
如何正确使用84消毒液
如何正确佩戴和处理口罩
疫情期间，慢性病如何管理
复工后需要做好自我防护
比病毒更可怕的是谣言
生活中省钱又管用的健康小妙招
口腔卫生，从保护我们的牙齿开始
如何正确洗澡
挤痘痘很常见，却是高危行为
颈椎病、脖子疼，三个简单动作来缓解
如何缓解膝盖疼、腰痛、椎间盘突出
肩周炎的自测和康复锻炼
如何让熬夜的损伤降到最低

哮喘反复的用药方法
过度通气综合征，一个口罩就能解决
飞虫进耳朵如何解决
想要变美，学习如何正确呼吸
如何养护我们的脚
咽喉发炎怎么办
提高记忆力，学习协和医院手指操
认识脱发前兆，保住乌黑秀发
嘴上起泡、口腔溃疡怎么办
夏季汗疱疹怎么办
与生命紧密相连的急诊120
为什么大家总是抱怨没有急救车
如何正确拨打120
应急车道，也是生命通道
医生为什么总是开很多检查
不要让那扇门隔开了医患之间的信任
附录　急救和身体养护科普小视频

四季常备急救和身体养护知识

春天来了，谨防蜂蜇伤

白班，我和往常一样在诊室里忙碌着，突然听到抢救室里有人呼叫：“蜂蜇伤，过敏性休克，昏迷。”

我放下手中的一切奔向抢救室。病人是一个50多岁的农民，全身大片大片的疹子，呼吸困难，面色潮红，眼睑肿得拨不开眼皮，大小便失禁，血压测不到，心率130次／分。快速进行抢救，20分钟后病人脱离生命危险。病人是我们当地一个社区120送来的，120在第一时间给予吸氧，开放静脉通道、补液、肾上腺素对症治疗。在病人的情况渐渐好转后，我对其女儿说：“多亏第一时间就近治疗后经120送至我院，要不然等到喉头严重水肿完全压迫气道，可能就真的来不及了。”

没想到我却听到了120随车大夫的这么一句话：“不用谢我，应该谢谢你，他女儿说看过一篇文章写的是蜜蜂蜇伤后出现过敏应该就近就医，她一路上一直在说。”

病人的女儿听着我俩的对话，看了看我：“那篇小女孩被蜜蜂蜇伤的文章是您写的？”她飞快地掏出了手机，把那篇收藏的文章拿给我看。

我笑了笑，点了点头。“咣当”一声，真的是“咣当”的一声，她竟然跪在了我面前：“老天开眼啊，我爸爸命大，是您的这篇文章救了我爸。”我蹲下去，一旁的护士帮忙和我一起扶起了她。

后来我才知道，老人被蜜蜂蜇伤后，并没有去医院，而是回家了，紧跟着全身无力，眼皮都抬不起来。女儿发现不对，赶紧叫邻居大哥开车送老人去医院。开始大家一致认为要直接来我区医院，他家距离我院大概40分钟的车程，但是他女儿看过我的那篇文章，执意要去社区先用上药，再用120转院。尽管如此正确操作，老头还是在鬼门关走了一圈。

我不禁背后有些发凉，忽然想到以后自己科普医学知识时一定要更加谨慎了，千万不要因为自己的不严谨而酿成大错。

前段时间，广西南宁马山县周鹿镇的3名小学生在本屯里采摘龙眼时被马蜂蜇伤，一名11岁男孩不幸死亡。孩子的死亡原因应该是过敏性休克，又是一起蜂蜇伤酿成的悲剧。

为什么大家对蜂蜇伤关注度这么高？因为这样的病例真的很常见，

不夸张地说，春夏季时在急诊科每天都会有蜂蜇伤的病人前来就诊，轻者给予口服药及外用药，重者真的可以说在鬼门关走了一圈。

怎么区分蜜蜂跟马蜂呢？我们都知道，蜜蜂蜇完人之后很快就会死掉，因为它的毒刺会拖着内脏一起出来；而马蜂蜇完人了，只有一根特别小的刺留在伤口里面，这是个区分点。被蜂蜇伤之后，伤处怎么处理呢？蜇伤之后如果有一些心慌憋气、出现大片皮疹的症状，应及时就近就医。蜜蜂蜇伤，因其毒液为酸性，可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠液涂敷蜇伤局部。马蜂蜂毒与蜜蜂蜂毒不一样，为弱碱性，所以可用食醋或1%醋酸擦洗伤处。

人被蜂蜇伤后最怕的是过敏性休克，社区医院最基本的抢救药物是有的。在社区医院及时给予抢救用药后，可拨打急救电话转送至上级医院。

蜂蜇伤并不可怕，可怕的是蜇伤后出现过敏反应，如果不能正确处理，会在短时间内导致死亡。户外游玩时切记，注重团队合作，遇紧急情况时要沉着冷静！

以下治疗非常专业，仅限于专业医护人员参考。

夏季户外活动或游玩时，遇到蜂蜇伤后的处置

- 立即用针头或者注射器挑出毒刺，或者去医院寻找专业医护人员挑刺；
- 针对不同类型的蜂蜇伤可用肥皂水或醋反复冲洗；
- 局部红肿发痒可外用药膏，然后观察；
- 若全身出现皮疹、恶心呕吐、心慌憋气、大小便失禁等不适症状，切记立刻就近就医。

用药

立刻去除过敏原；给0.3～0.5mg肾上腺素肌注，切记是肌注，间隔15～20分钟可重复；建立静脉通道，快速补液扩容；0.9%NS或平衡液1000～2000ml（半小时内），总量可达3000～5000ml，有心脏基础疾病的患者应酌情补液。

糖皮质激素（选其中一种）：

- 地塞米松10～20mg小壶；
- 氢化可的松200～400mg入0.9%NS 250ml静点；
- 甲基强的松龙120～240mg入0.9%NS 250ml静点；
- 甲基强的松龙1～2mg/kg静脉注射，最大量125mg，4～6小时/次；
- 抗组胺药（H1-阻滞剂，降低血管通透性）；
- 苯海拉明20mg肌注或者非那根25mg肌注。

若血压仍不回升，可给予升压药物，如多巴胺静脉滴注5～20μg/（kg·min）。

保持气道通畅

对上呼吸道梗阻，用肾上腺素0.3ml＋3ml生理盐水雾化喷喉，在早期尤为有效；加氧面罩给氧及气管插管均失败时，应立即选择环甲膜穿刺，气管切开；支气管痉挛时给予氨茶碱稀释缓慢静注。

心肺复苏

心肺复苏术，第123页“心肺复苏”一节有专门讲述。

其他处理

吸氧、监护，患者平卧、双脚抬高；密切观察病情，包括呼吸、脉搏、血压、神志和尿量等变化，并做好记录连续观察；初期抢救成功后，对过敏性休克的连续观察时间不得少于24小时。大约25%的患者存在双相发作，即在初期救治成功后8小时内会再发危及生命的过敏症状；糖皮质激素用于抗过敏的显效作用时间是4～6小时，糖皮质激素对过敏的双相发作有明显的控制作用。

上树打核桃，别让丰收变悲剧

每年春季和秋季，有一种高发伤——坠落伤。有一天我接诊了一个这样的病例：患者56岁，男性，家住在农村，家里承包着一片山地，山里种着高大的核桃树，9月正是核桃成熟的季节，因为上树打核桃不慎摔了下来，家人把他送到医院的时候，他已经昏迷了。

“多高的树？”我问道。

“至少5米吧。”他的孩子边哭边回答。

“这耳朵里塞的是什么？”我发现伤者的耳朵眼里塞着东西。

“我看我爸摔得耳朵眼都出血了，就找卫生纸给堵上了。”我迅速取出堵在耳朵眼里的卫生纸，有少量的血性液体慢慢流了出来。我判断伤者颅脑内是有损伤的，而且颅底应该存在骨折，耳朵眼里流出来的血叫“耳漏”，这时候千万不能堵塞，应该让伤者头偏向出血的一侧，让血流出来，减轻颅内的压力。

头颅CT的结果和我的初步判断大致一样：硬膜下血肿（量大）、颅底骨折。患者很快就上了手术台，术后转入ICU（重症加强护理病房）。

秋天是核桃、栗子收获的季节，很多人生活在城市里，并不知道“打核桃”是一件很危险的事情。请提醒农村的亲戚朋友或者喜欢农家游的朋友们，上树打核桃、打栗子时一定要注意安全。每年这个时候，急诊科的抢救室里都会出现这样的坠落伤：腰椎骨折的、下肢骨折的、骨盆骨折的、颅脑损伤的、肋骨骨折并血气胸的等。每天都有，轻重都有，所以请大家注意，减少此类悲剧的发生！另外，摔伤后请勿随意搬动伤者，头部外伤后禁忌堵塞鼻子、耳朵流出的血性或者黄色液体！

2019年我遇到一个跟打核桃相关的更让人痛心的病例。那天我是白班，120送来了一个有外伤的小女孩——右眼被异物扎伤。



孩子5岁，跟爷爷一起去打核桃，爷爷在树上打，孩子在树下边玩边帮忙捡。

9月的阳光很强烈，孩子抬头看着树上的爷爷，从层层树叶中射过的阳光晃着了孩子的眼。这个时候爷爷打断了一根挂满核桃的沉重树枝，核桃随着树枝一起掉落树下，孩子就那么抬头看着，树枝直接扎入了她的右眼眶，顿时鲜血直流。爷爷迅速下树，慌了，真的是慌了，爷爷竟然一下子拔出了扎入孩子眼部的断树枝。

在抢救室里，孩子的妈妈抱着孩子大哭："她才5岁啊，她才5岁啊，你们救救她啊。"孩子爷爷的手里还攥着那带着一串核桃的断树枝瘫坐在地上，骂着自己"真该死"。最终孩子的眼球破碎，没有保住。

不要在打核桃的时候让孩子待在树下，大人也不行，要远离核桃树，因为核桃砸伤致死的病例也出现过，不要觉得没事。什么是意外？意外就是所有意料之外的事情加起来的巧合！任何异物扎伤都不能立刻拔出异物，应该固定异物，立刻去医院做手术。因为拔出的时候可能会加重出血，带来再次损伤！

关于核桃，同样痛心的一件事发生在我跟120车班的时候。孩子的妈妈给2岁多的孩子吃核桃——卡喉，窒息死亡，孩子的妈妈不懂任何急救措施，除了掐人中这样错误的做法，就是哭等着120的到来，我在电话里的急救指导她根本不听。

拨打120急救电话后要保持手机的通畅，确保急救人员第一时间联系到您，听从急救人员给予的急救指导。

打核桃、打栗子导致的意外频频发生，可能您在城市里并不知道其危险性，但是吃核桃、栗子等坚果引起的异物卡喉导致窒息死亡的病例常常出现，不要忽视这些意外的发生。

关于异物卡喉的急救措施我会在后面进行专门讲述（第68页）。

时令野菜，盲目尝鲜反中毒

春天来了，大家喜欢吃野菜。有个报道说，一个男子吃“野芹菜”后险些中毒丧命。他以为是野芹菜，结果挖错了，吃了一种毒草。也有朋友跟我说，他吃了自己挖的野菜之后，出现嘴麻的症状，其实都是中毒的表现。

很多人觉得吃野菜好，其实野菜所含的营养跟我们普通的蔬菜没有太大区别。他们去公园里面挖野菜，但是公园里面浇灌的水是中水，而且工作人员会定期喷洒农药，这些都会导致野菜含有毒素。另外，很多朋友分不清某种野菜是有毒还是没毒的，所以大家不要乱吃野菜。如果吃野菜后，出现嘴麻、腹泻、呕吐等症状，应该及时就近就医。

特别指出，香椿也是大家很喜欢吃的时令野菜。我看到一个报道，一个3岁的孩子吃了香椿炒鸡蛋之后，住进了ICU，险些丧命。香椿到底有没有毒性？确实是有一定毒性的，但是有一个前提，就是“量”，一天吃两斤或者三斤香椿，或者每天都吃香椿，可能会导致慢性或急性的肝肾功能损伤，还有亚硝酸盐中毒。这个孩子他以前没吃过香椿，而且他吃的量很少，吃完之后就起疹子，出现了急性的过敏反应。所以，如果吃完香椿之后心慌憋气、起疹子，可能是过敏了，赶紧去医院。烹饪香椿之前，建议大家最好用开水焯一下，而且每天不能吃多，东西再好吃，都要注意一个量。

5月飞絮，把你弄得好闹心

5月的北京又开始“下雪”，都怪你——杨树毛子！挺好的天气，让你弄得好闹心！

杨树毛子又叫杨絮。而飞絮是杨树和柳树等植物果实成熟炸裂后，带绒毛的种子随风飞舞的自然现象。5月的北京，飞絮漫天飞舞，无孔不入，既污染人居环境、影响居民健康，也给交通和消防安全等带来隐患，引起了社会广泛的关注。

漫天的飞絮，都来自雌株。春天，正是雌株繁衍后代的好时机，这些“絮”都是种子，借助风力及昆虫，传播出去，完成繁衍。

飞絮威胁人们的健康，尤其是敏感体质人群。一到春天，北京市许多医院里因为过敏而就诊的人数都会激增。

飞絮接触人的皮肤，可能会造成皮肤过敏、瘙痒，眼睛红肿，若不幸进入呼吸道，可能引发咳嗽和呼吸道水肿，更严重者可能会加重哮喘、引发慢性支气管炎急性发作等呼吸道疾病。飞絮还可能携带病菌，产生交叉性传染。

飞絮威胁公共安全。飞絮体轻易燃，影响范围大，10平方米的飞絮遇到明火能在2秒内烧完。飞絮对汽车的影响也很大，飞絮遇火燃烧并引燃附近汽车的案例屡见不鲜。因此，在停车的时候，车主应该远离飞絮聚集区，以防飞絮燃烧导致危险。而且对于空调滤清器也要注意清理和更换。

那面对飞絮我们怎么办？

首先，戴口罩。出门时，可以戴上口罩，衣服选择长袖衫、长裤，回家前，要把身上的飞絮残留物消除干净，不要带到居室内。



其次，若飞絮不慎入眼，切不可用力揉，异物较小刺激不大，反射性流泪就会将其排出。若不能排出，要保证在无菌的前提下，请朋友将上下眼睑翻开，用消毒棉轻轻擦出，如果没有把握，应及时就医。有哮喘病史或过敏严重的病人，一旦出现症状，也须及时就医。

最后，备好药物。对于过敏性鼻炎患者，要及时用药，及时就医，把伤害降到最低。

飞絮你赢了，我还是去挑一款喜欢的口罩吧！

如何缓解鼻子干燥出血、过敏性鼻炎

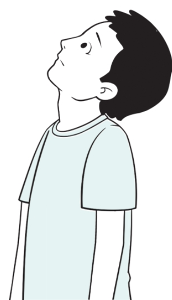
春天来了，天气比较干燥，鼻子容易出血。很多朋友鼻子出血了，就抬头拍脑门，使劲往鼻子里塞一些卫生纸，或者塞两根大葱，这些都是错误的做法。

鼻子为什么会出血呢？因为里面的小血管比较脆弱，特别是春天比较干燥，小血管破裂导致出血，这个时候抬头或者塞东西，都有可能造成血液变成凝血块，误吸到气道里引起梗阻窒息。那应该怎么办呢？特别简单，身体前倾把头低下，用两个手指去压住两侧鼻根部，其实就是压迫止血，不要乱用一些错误的止血方法。

另外，现在很多朋友都有过敏性鼻炎，这跟季节是有很大关系的，比如春季、秋季为高发期，发病时可能流浑水一样的鼻涕，或者鼻子被堵得死死的，甚至有些人晚上睡觉都能被憋醒。

有很多虚假的宣传，说鼻炎可以根治，实际上鼻炎没有根治的方法，但是我们可以缓解它的症状。第一点，用喷鼻子的药水——一种是含激素类的，一种是辅助类的，比如海盐水。如果怀孕了，还有备孕的朋友，不建议用带激素的喷鼻液。第二点，如果症状比较重，可以口服一些抗过敏的药物，这是治疗它的最好方法。不要相信虚假宣传，没有什么药可以根治鼻炎。







正确方式



错误方式

吃粽子要小心，黏米、枣核都要命

每年端午节，大家都会吃粽子。当我们吞咽食物的时候，正常情况下应该是进入食管，但是孩子因为哭闹或者大笑，食物误入气管，就会堵塞气道导致无法呼吸，甚至死亡。粽子黏性大，一旦误入气管很容易引起气道梗阻。如果错过了最佳抢救时间，孩子的脑组织会因为缺血、缺氧导致不可逆的坏死，就算最后抢救成功也会留下很严重的并发症。

当孩子进食时，突然出现表情痛苦、无法咳嗽、不能说话，或脸色发青几乎无法呼吸的情况，即可确认为异物卡喉梗阻窒息。完全梗阻窒息的抢救黄金时间为4分钟，急救方法如下：针对可以站立的孩子，我们选择蹲在或者跪在孩子身后用“海姆立克急救法”进行救治，成人的急救法同理！（详见第70页）

人们在包粽子时为了增加口感往往会放一些“馅”，最常见的就是大枣，一放就是好几个。有些人在放入大枣的时候并没有去核，悲剧往往就因此而发生了。有报道称，一位老人不慎吞下一枚枣核后出现喉咙刺痛，紧接着出现胸痛，导致无法进食，送到医院后医生发现枣核已经扎破其食管，喉镜已无法将其取出，后来做了开胸手术才捡回了一条命。

枣核的尖端很锋利，当下咽时卡在食道里很容易刺破食管，还有可能刺破大血管，到了胃肠道也可能刺破胃肠壁，危及生命。

所以，包粽子时放入里面的大枣要去核，吃粽子时要细嚼慢咽。如果进食时突然发生气道梗阻，要采取急救措施。如果不慎吞下枣核，出现食管刺痛、胸痛、胃痛或者近期出现黑便，应及时到医院就诊。

鱼刺卡喉了，千万别吃醋

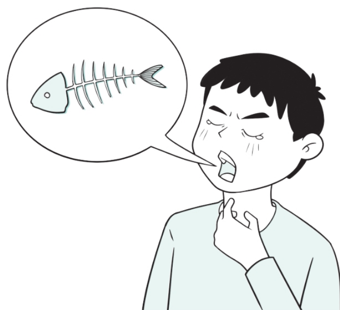
鱼刺卡喉在我们日常生活中很常见，不仅是鱼刺，就连小的鸡骨头、鸭骨头卡喉也经常发生。

前段时间，我的一个朋友咨询我：在吃辣鸭翅的时候不小心吞下了一块小骨头，觉得胸口不舒服，问我有没有大问题。当时我的建议就是要他去医院的耳鼻喉科看一下，排除一下严重的情况。

几天后，他打来电话表示万分感激。他去医院看过后直接住院了，主治医生说那块小骨头已经扎破了食管，离大血管不到1厘米，一旦刺破血管立刻会危及生命。

鱼刺卡喉，通常是因为吃饭时三心二意，不小心把鱼刺混进饭里咽了下去。鱼刺卡喉若不及时取出，可因异物感染引发颈深部的脓肿，进而发展成败血症、脓毒血症等。更严重者，需心胸外科做开胸手术，才能保住患者的生命。

治疗鱼刺卡喉有些偏方，但存在一些误区。



误区一：大口吞米饭、吃硬东西

这个方法既危险又没用。大口吞米饭或者馒头会把位置很浅的鱼刺推到更深，可能会伤到咽喉食道黏膜，还可能刮破食道内血管，致其破裂出血。食道下段旁边是气管和主动脉，一旦扎破大动脉血管引起大出血，后果不堪设想。

误区二：喝醋软化骨头

我们在家炖鱼时放些醋是为了软化鱼骨，但是多久才能把骨头炖软呢？很长的时间。想靠喝两口醋就把卡在食管里的骨头软化那是不可能的。鱼刺成分是钙，醋酸能与钙发生反应，但是我们食用的醋其醋酸含量非常低，用它软化鱼刺需要持久的浸泡。

误区三：海姆立克急救法

海姆立克急救法是针对气管完全梗阻窒息的一种急救方法，而不是针对食管，我们被鱼刺卡到的是食管而不是气管，所以鱼刺卡喉不可以使用这种急救方法。

治疗鱼刺卡喉的正确方法

1．要保持镇静，初步确定是否有鱼刺卡喉。患者可试咽唾液几次，进行确定。因为有时进食过快，鱼刺可能会擦伤黏膜，造成一种鱼刺卡喉的假象。鱼刺卡喉的感觉是吞咽时有明显的刺痛，常持续固定在一个部位，而咽部静止时疼痛不明显。

2. 试着轻轻咳嗽，有时候细小的鱼刺会跟着气流被冲出来。

3．可自行用小镊子和手电筒尝试去取出我们可以看到的鱼刺，如果连吞口水都能感到疼痛，甚至脖子和胸部都疼痛，那么立即去医院找医生，挂耳鼻喉科或者内镜科，通过内窥镜可以安全快捷地取出异物。

在此提醒大家，无论工作多么忙碌，吃饭都要细嚼慢咽，出现不适时勿信偏方，及时就医！

游泳溺水悲剧不断，正确施救争分夺秒

夏天来了，天气炎热，很多家长带着孩子去游泳馆和海滨浴场，既锻炼身体又消磨时间，但是享受凉爽的同时一定要注意安全。可怕的是，你以为孩子站在水里，其实他正在安静地死去！

第一个案例：

“上午带娟娟来学习游泳，10点16分却出现了意外。”赖女士回忆道。当时娟娟在深水区练习游泳，她的同伴第一次游到深水区的时候，看到娟娟弓着身子在水里，就触碰了她一下，娟娟没有反应。当同伴游了一圈后第二次到达深水区的时候，娟娟的身子还是弓在水里没有任何反应，这时，同伴才急忙呼叫娟娟的母亲。10点28分，在赖女士和教练的帮助下，娟娟被打捞上来，赖女士和教练一边打120一边给娟娟做心肺复苏，可120赶到时，娟娟已因抢救无效死亡。

赖女士表示，娟娟死得很冤，一直在水里待了12分钟才被发现，当时只有教练一人在教游泳，其间没有人看到娟娟溺水，更没有救生员前来救援。

第二个案例：

在上海一所正规的游泳馆内，9岁男童在游泳时不幸溺水，被抢救上岸后紧急送往附近的医院。进入医院时，该男童已经没有了心跳和呼吸，被抢救了两天依然生命垂危……

游泳馆负责人表示：事发时，孩子的两位家长都陪在孩子身边。游泳馆内那么多人，为什么没有人听见孩子的呼救呢？

辨别溺水对孩子的抢救极为关键，如果不具备这些常识，很容易酿成悲剧。很多人以为溺水的人会大喊大叫，实际上孩子在溺水的过程中，根本无法发出求救声！如果这个时候大家都没有发现孩子溺水，那么等待孩子的只有死亡。另外，溺水的人是静静站在水里的，而不是平躺在水里，或者好像在水里垂直爬一个隐形的楼梯。头大多在水面上，嘴巴有时候在水外，有时候在水里，一上一下好像在冒泡。

7种迹象辨别孩子是否溺水

1. 孩子的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。

2. 孩子的手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。

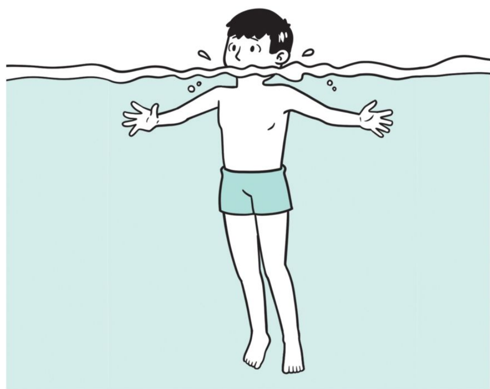
3. 孩子在水中是直立的，挣扎20～60秒之后逐渐下沉。

4. 孩子的眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。

5. 头发可能盖在额头或者眼睛上。

6. 溺水最重要的迹象是看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施以援手。

7. 小孩子戏水会发出很多声音，一旦安静无声就要立刻警醒。



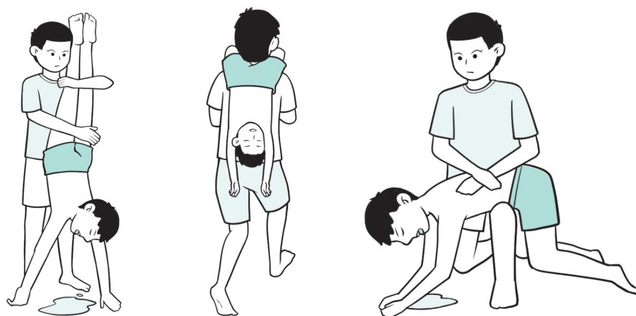
孩子溺水第一杀手：手机

西安的一位肖女士带6岁的女儿和不满4岁的儿子到游泳馆玩。当天下午5点，当她准备离开时，却找不到儿子豪豪的踪影。找寻一个小时后，发现孩子已经溺亡。事后查看监控，画面中肖女士背对浅水池边走边看手机，这时豪豪爬过了浅水池和深水池之间的矮墙，进入深水池。豪豪从深水池边缘走向中间大约用时1分钟，随着他走向水池中间，他的头开始被淹没，紧接着在水中挣扎。但是母亲的眼睛一直在关注着手里的手机……

避免孩子溺水的第一要点就是：放下手机，目光专注于孩子，切勿远离孩子。

如果发现溺水了，你要怎么去救孩子？今天我问了几个朋友这个问题，他们分别回答：倒立控水；立刻清理口鼻；异物催吐；抠嗓子；挤肚子胸外按压。本来我觉得这是一个很简单的问题，但是回答竟然五花

八门，看到上述这些做法后，我真的吓出了一身冷汗。之前的急救宣传中确实有提倡过“控水法”这种急救措施，但是经过大量反复的研究，发现这个做法是错误的。任何形式的控水法都是陈旧的、无用的、有害的！对于溺水心脏骤停，争分夺秒的心肺复苏是唯一有效的急救方法，掌握正确的溺水急救方法，传播出去，让骤停的心脏再次跳动起来！



溺水急救的错误方法

溺水急救的唯一正确做法

- 对心脏骤停患者进行识别、呼救、判断、复苏；
- 快速胸外按压（频率100～120次／分）；
- 用力进行胸外按压（深度5～6厘米）；
- 胸廓充分回弹；
- 尽量减少按压中断；
- 通气有效但避免过度通气；
- 正确使用体外自动除颤器（AED）。

夏天热浪扑来易中暑

夏天天气潮湿闷热，一离开空调房，热浪就扑面而来。有天上午10点多，我接到120中心的调派任务：60多岁男性，头晕。

到现场后，一进患者的房间，只能用“闷热”两个字来形容，患者的妻子嘴里还一直嘀咕着“肯定是中暑了，肯定是中暑了……”。根据患者当时的症状，我的初步判断也是中暑。患者家里有空调，但是没有开，这么热的天还不舍得开，不中暑才怪。我们将这位患者送到了医院并给予治疗后，症状才得以缓解。

后来我又接了两次车祸现场的任务，说实话，天真的热，我的衣服都湿透了，室外的热浪让我不敢大口喘气。

中午我们刚吃完饭就又接着出120急救任务了，一趟又一趟，坐在车上的我烦躁、口渴、全身不舒服。下午4点，我开始肚子疼，呈阵发性绞痛，然后开始拉肚子，稀水便，到晚饭前，腹泻了3次。

开始的时候我并没有在意，以为是中午吃的外卖不干净，于是晚饭的时候我吃了点面条，那会儿我就觉得头昏昏沉沉的，但是因为在上班就没太当回事，继续忙着救治患者了。

一直忙到了第二天早上，早点吃的包子，我感觉自己没什么胃口，这期间我一直腹泻，有十多次，终于下班回家了。到家后我再次腹泻，半小时一次，肚子一疼，就感觉有液体从结肠一下子冲到了直肠到达肛门，然后我就快速冲向厕所，还好是在家，一上午我又腹泻了十余次，大便全是水样。然后我开始出现恶心，呕吐两次，呕吐物为胃内容物。

这个时候我仍然以为是昨天吃的东西不干净，我拿起手机给昨天一起上班的护士和司机打电话，因为我们吃的东西都是一样的，我想问问他们有没有出现这种情况，但他们都没有出现任何不适。

食物中毒？我觉得可以否定这个诊断了，然后我脑海里瞬间浮现这个疾病：中暑？！拿出体温表一测，体温37.5℃，略高于正常体温；多次的腹泻、恶心呕吐；头晕、头痛；肌肉酸软、四肢乏力；口渴、出汗……这些症状我全有，这不正是中暑的早期症状吗？这个时候我意识到了，原来自己不是简单的拉肚子，而是中暑了。身为医生的我，竟然把自己误诊了……

我努力地回想中暑的原因，其中有一点：睡眠不足、过度疲劳。确实，我最近睡眠不够，休息得不好。

我开始了自救！

喝水，一杯接一杯地喝温开水。中暑引起的口渴是脱水的表现，我要快速补充水分，这个时候不可以喝凉水或者冰水，温开水是最好的选择。别吃什么凉西瓜，因为我的胃肠道在这个时候很脆弱，凉的东西会加重腹泻。

止泻。20多次的腹泻让我浑身酸软、四肢无力，我开始使用口服的止泻药物。频繁腹泻会导致脱水，严重的会引起电解质紊乱。

降温。我把空调开到了25℃，然后用37℃的水冲澡。这个时候也不可以用过凉的水去降温，因为我只是先兆中暑，但是如果中暑者出现了意识不清、抽搐的情况，这个时候应该用大量的凉水，甚至是冰水去快速降温。

补充体力。洗完澡的我坐在沙发上吹着空调喝着白开水，找出了口服补液盐，按比例兑好后喝了下去。然后我去厨房煮了一大碗大米粥，也全部喝进了肚子。这个时候不建议吃油腻的食物，应该吃些清淡的东西补充体力。

经过这样的处理，我感觉不适的症状明显在减轻，后来我又腹泻了2次，但是间隔时间很长，同时因为大量喝水我去小便了3次，尿的颜色从深黄色变成了淡黄色，身上也有了力气。我知道我的自救方法起效了。

中暑是指长时间暴露在高温环境中，或在炎热环境中进行体力活动引起机体体温调节功能紊乱所致的一组临床综合征，以高热、皮肤干燥以及中枢神经系统症状为特征。核心体温达41℃是预后严重不良的指征，体温超过40℃的严重中暑病死率为41.7%，若超过42℃，病死率为81.3%。

中暑的原因

1. 外界因素。长期在高温（气温高于35℃）或在湿度较高和通风不良的环境下从事重体力劳动可发生中暑。在高温作业、农业及露天作业时，受阳光直接暴晒，再加上大气温度升高，使人的脑膜充血，大脑皮层缺血而引起中暑，空气中湿度的增高也易诱发中暑。

2. 自身因素。年老体弱、营养不良、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、穿紧身不透风衣裤、饮酒等，是中暑常见的诱因。

中暑的表现

1. 轻者。又称先兆中暑，表现为口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱、恶心及呕吐；心悸、脸色干红或苍白；注意力涣散、动作不协调、体温正常或升高等。

2. 重者。热痉挛、热衰竭和热射病。

热射病是一种致命性疾病，分为两种类型：劳力性和非劳力性。劳力性主要是在高温环境下内源性产热过多（如炎热天气中长距离跑步者），它可以迅速发生。非劳力性主要是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少（如在热浪袭击期间，生活环境中没有空调的老年人），它可以在数天之内发生。其征象为：高热（直肠温度≥41℃）、皮肤干燥（早期可以湿润）、意识模糊、惊厥，甚至无反应、周围循环衰竭或休克。此外，劳力性者更易发生横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、DIC（弥散性血管内凝血）或多器官功能衰竭，病死率较高。

中暑的预防

1. 多饮水、保障充足睡眠。

2. 避免长时间室外劳作，室外劳作应该穿长袖，避免赤裸上身。

3. 室内通风，避免门窗长时间紧闭。

4. 每隔2小时用凉水冲手、洗脸。

5. 增强抵抗力、调节情绪、注意休息。

中暑的急救措施

- 停止活动，并在凉爽、通风的环境里休息；
- 脱去多余的或者紧身的衣服；
- 物理降温（用湿凉的毛巾放在患者的头部和躯干部以降温，或将冰袋置于患者的腋下、颈侧和腹股沟处）；
- 严重者肌肉会因热射病不自主地抽搐，发生这种情况时不要在病人的嘴里放任何东西，不要去刻意束缚其抽搐的肢体，可

用软物垫在病人身下，如果发生呕吐，请将患者的头偏向一侧以确保其呼吸道通畅，防止误吸；

- 无论症状轻重必须及时就医。

不要觉得中暑离我们很远，我的这次经历就是一个例子。不要以为中暑没什么严重的后果，每年因为中暑引起热射病导致死亡的病例真的很多，预防中暑和早期对中暑的处理相当关键。

预防柿石症，柿子应该这样吃

前几天和朋友聚会，在等待上餐的时候，热心的服务员赠送了我们一份“柿子饼”作为零食。同桌几位朋友都是医生，其中一位还是普外科的专家，我们互相看了看，笑着拒绝了服务员的好意。

因为我们对柿子“恐惧”。

普外科的那位朋友开始讲述：我是不敢吃柿子，我也从不让家里人吃。就在上个星期，我收治了一个6岁的孩子，孩子家是农村的，最近柿子熟了，孩子的家长每天都给孩子吃，但是几天后孩子出现肚子疼、不排大便的情况，当地基层医院给孩子做了初步的检查，但是不能明确病因。家长抱着孩子来到我们医院时，孩子已经出现了腹膜炎，有明显的手术指征，孩子很快做了手术。术中发现孩子的部分肠管已经坏死，肠管里有两个杏子大小的“石头”，其实就是因为吃柿子而形成的“柿石”，后来做了肠切除、肠吻合。

在一个急诊夜班里，我也碰到了类似的病例。那天夜里我的诊室里来了一位老大爷。大爷很瘦，捂着肚子，疼得很厉害，查体表现是板状腹、全腹压痛、反跳痛及肌紧张。凭借查体可以确定大爷是需要急诊行“剖腹探查”手术的，因为通过上述的三个症状可以明确诊断大爷有“弥漫性腹膜炎”。追问大爷的病史，上腹突然疼痛然后迅速扩散至全腹，加之身体消瘦，可能长年患有胃病，初步诊断，是上消化道穿孔。

胃溃疡若没有得到治愈，溃疡处会导致胃穿孔，穿孔时表现为上腹部突发疼痛。当胃液和食物残渣从穿孔处流到腹腔后疼痛扩散至全腹，称之为“板状腹”。

禁食水、补液、放置胃肠减压管、联系普外科，一系列抢救措施做完，我就去抢救另一位患者了……

第二天，我打电话询问大爷的情况，病房的医生告诉我：“诊断得没错，确实是上消化道穿孔。你知道穿孔的原因是什么吗？竟然是柿石！”

我瞬间明白了：吃柿子引起的柿石症，“石头”磨破了胃，导致了穿孔。

秋天正是柿子大量上市的季节。茶余饭后，来个大柿子或者大嚼一两个软糯香甜的柿饼，是每个“柿子控”的梦想。不过，柿子虽好，柿子

或柿饼中却含有大量的鞣酸（也叫单宁酸），遇到酸性物质尤其是胃酸时，在胃消化酶的作用下，鞣酸会使食物中的蛋白变性，将食物及残渣结合成团，在胃内的时间越长，团块形成得越结实。这个团块就被称作柿石，引起的相关症状就叫柿石症。

吃进去的柿子（饼）少，形成的柿石较小，一般可以通过胃肠排出，没有症状。但部分柿石就算勉强从胃幽门口排出，也很难通过小肠出口，便会引起肠梗阻。柿石开始时很小，一旦形成了一颗“核心”，又不能从胃中排出，柿石就可能像滚雪球似的越滚越大，容易造成胃黏膜的糜烂、溃疡，甚至出血、穿孔。患病后，常有剧烈的腹痛、恶心、呕吐、厌食等症状。

柿石症的症状一般来说比较典型，病人在发病前一两天通常有大量进食柿子（饼）的病史，上腹饱胀不适、食欲下降、恶心呕吐，喝水后症状更加严重，部分患者可能出现全腹疼痛，停止排便、排气。个别严重者腹痛呕吐加重，甚至休克，危及生命。

老年人尤其要注意避免贪嘴吃柿子（饼），因为其肠功能低下，多有便秘，更容易引起肠梗阻。严重的肠梗阻如不及时就诊，会导致肠坏死破裂，引起弥漫性腹膜炎而危及生命。

既不想放弃香甜的柿子，又不想得胃结石，在吃的时候需要注意什么呢？

柿子应该这样吃

1. 不要空腹吃柿子，尽量餐后食用。

2. 吃柿子前后不要喝醋，避免与酸性水果，如橘子、猕猴桃等同食。

3. 吃柿子后一小时内不宜喝牛奶。

4. 不宜一次食用过多，年龄偏大的人，消化功能减退，多食易得柿石病。

有的人觉得吃柿子的时候带柿子皮吃更有味道，其实这种吃法不科学。因为柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮上，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，所以连皮一起吃更容易形成胃结石，尤其是未成熟的柿子，其皮中含的鞣酸更多。

此外，柿子不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。这些含高

蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，很容易凝固成块，形成胃结石。值得注意的是：除了柿子，很多人爱吃的山楂、黑枣也都富含鞣酸，大量或不正确地进食同样会导致肠梗阻的发生。

煤气中毒，容易忽视的生命杀手

煤气中毒我想大家都很明白它的危害，我身边的亲朋好友中也出现过许多例，我也有一位直系亲属因此离我而去，令人痛心。煤气中毒不像疾病，不像心梗、癌症、不可抗拒的创伤，它是可以预防的。有的时候在抢救室看到因为一氧化碳（CO）中毒而死亡的患者，真的觉得很痛心、很惋惜。

每年都在宣传安全知识，但每年都会有许多案例，有的还是全家中毒。在急诊抢救室里工作的医护人员都亲眼见过那种悲伤、那种不甘、那种无奈、那种痛心疾首、那种悔恨不已。其实大家都知道怎么预防，都明白一氧化碳的危害，但为什么还有这么多的惨剧发生呢？许多抢救及时恢复健康的病人都说过这么一句话：我觉得就一会儿，应该没啥事。所以，年轻人要回家告诉家里人或者长辈，给他们提个醒，天冷了使用煤气要注意安全。对还在用炉火取暖的家庭而言，一定要安装一台一氧化碳报警器，并一定要保证报警器的质量。

煤气中毒的临床表现主要为缺氧，其严重程度与碳氧血红蛋白（COHb）的饱和度呈比例关系。

1. 轻型。中毒时间短，血液中碳氧血红蛋白为10%～30%。中毒的早期症状表现为头痛、眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至出现短暂的昏厥。神志尚清醒的中毒者，吸入新鲜空气，脱离中毒环境后，症状会迅速消失，一般不留后遗症。

2. 中型。中毒时间稍长，血液中碳氧血红蛋白占30%～50%，在轻型症状的基础上，可能出现虚脱或昏迷。皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的樱桃红色。如抢救及时，可迅速清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

3. 重型。发现时间过晚，吸入煤气过多，或在短时间内吸入高浓度的一氧化碳，血液碳氧血红蛋白浓度常在50%以上，病人呈现深度昏迷，各种反射消失，大小便失禁，四肢厥冷，血压下降，呼吸急促，会很快死亡。一般昏迷时间越长，预后越严重，常留有痴呆、记忆力和理解力减退、肢体瘫痪等后遗症。

临床可根据一氧化碳接触史、突然昏迷、皮肤黏膜呈樱桃红色等做

出诊断。职业性中毒常为集体性的，生活性中毒常为冬季生火取暖而室内通风不良所致，同室人也有中毒表现。

发现有人煤气中毒后，要迅速将病人转移到空气新鲜的地方，卧床休息，保暖，保持呼吸道通畅，拨打急救电话及时就医。

煤气中毒的预防

1．应广泛宣传室内用煤气时应有安全设置（如烟囱、小通气窗、风斗等），说明煤气中毒可能发生的症状和急救常识，尤其要强调煤气对婴幼儿的危害和后果的严重性。煤炉烟囱安装要合理，没有烟囱的煤炉，夜间要放在室外。

2．不使用淘汰的燃气热水器，不使用超期服役的燃气热水器；燃气热水器请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具。冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗澡时间不要过长。

3．开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要过久地开放空调；即使是在行驶中，也应经常打开车窗，让车内外空气产生对流；感觉不适即停车休息；驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力，应及时开窗呼吸新鲜空气。

4．在可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器。一氧化碳报警器是专门用来检测空气中一氧化碳浓度的装置，能在浓度超标的时候及时报警，有的还可以强行打开窗户或排气扇。

关于煤气中毒的误区

1．一氧化碳仅在烧煤时产生。一氧化碳不仅在烧煤时产生，其他情况下也可能产生。如烧炭（取暖和吃燃炭的火锅）、使用燃气热水器、汽车发动机等燃油发动机的运转、煤气管道泄漏、工业上的冶炼及铸造以及采掘爆破等，都能在环境中产生一定浓度的一氧化碳。总之，任何含碳物质的燃烧都可以产生一氧化碳。如果在一定的环境中形成一定浓度（0.005%以上）的一氧化碳，就能导致该环境内的人畜中毒。

2．燃烧的煤变红，就不产生一氧化碳。这一错误认识是使人丧命的最常见原因。不少人看到燃烧的煤球变红后就放心地敞开炉盖，或者把烧红了、不再冒烟的无烟囱煤炉搬到屋里，然后蒙头大睡，从而严重中

毒。请记住，只要有含碳物质燃烧，就有一氧化碳产生，就必须采取防护措施。

3. 通风环境良好就不会煤气中毒。其实一氧化碳能强行与红细胞内的血红蛋白结合，使其失去运送氧气的能力，发生窒息性中毒。由于一氧化碳与血红蛋白有强大的结合能力，其亲和力比氧气与血红蛋白的亲和力大230～270倍，所以血液中即使存在少许一氧化碳，也能与氧气竞争血红蛋白。而空气中只要有一氧化碳，就有可能被吸入体内。也就是说，即使环境通风良好，但如果一氧化碳的产生量多于它的排出量，仍然可能被患者吸入体内导致中毒，甚至发生死亡。不要以为安装了风斗，房间四处漏风就可以万事无忧，要考虑一氧化碳的产生量。

4. 烧开水可以防煤气中毒。民间流传的防止煤气中毒的方法有烧开水、在炉子上摆放水果皮等，这些都是无效的。最有效的煤气中毒的预防方法是，减少环境中的一氧化碳来源及加速一氧化碳的排出，这样才能把空气中的一氧化碳浓度降至安全水平。

洗澡也有可能煤气中毒

随着人们生活水平的提高，许多人搬进了楼房，冬天来临，不再担心因煤炉取暖而引起一氧化碳中毒，其实家用燃气热水器导致一氧化碳中毒的事故也是屡屡发生。家用燃气热水器燃烧时会产生氮氧化物、一氧化碳、醛类化合物、二氧化碳等，浴室通风不畅，有害气体浓度逐渐上升，随着燃烧时需要消耗大量氧气，人就会缺氧。当燃烧不充分时，便会产生更多的一氧化碳，发生中毒。

当您在洗澡时出现头晕头痛、眼花耳鸣、恶心呕吐、心慌乏力等症状时，应立即停止洗澡，关闭热水器，开门对流新鲜空气，趁神志清楚时呼救。

日常生活中，应做到以下几点

1. 购买正规合格厂家生产的热水器。

2. 热水器不可自行安装、拆卸、修理等。

3. 洗浴时最好打开排风扇。

4. 洗浴时应将门窗打开一点，留一条缝。

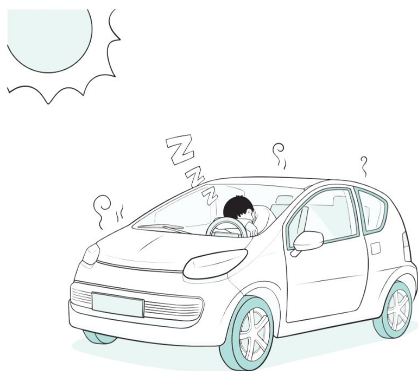
5. 定期检修热水器。

在车里开空调睡觉很危险

汽车的空调有两种模式，其一是内循环模式。内循环模式是关闭了车内外的气流通道，不开风机就没有气流循环，开风机时吸入的气流也仅来自车内，形成车辆内部的气流循环。

车内冷气或者暖气如果只是开内循环模式，汽车内空间狭小，密闭性又特别好，导致外界的新鲜空气很难进入车内。在密闭条件下，车内的空气通过空调进行内部循环，得不到更新。密闭的车辆停止时开空调，发动机排放的尾气会聚集在车辆周围，尾气中的一氧化碳、二氧化硫等有害气体会随空调换风气流进入车内，造成车内人员中毒。

当然，有时不开空调也可能存在危险。特别是在夏天，气温高，车内温度也会随之升高，待在车子里很容易发生中暑。在这样的高温下，体温也会上升，体内水分散失的速度也会加快，就可能会引发神经器官受损，直至死亡。



别这样开空调

1. 在车内开空调睡觉。发动机长时间处于工作状态，如果气缸内的汽油燃烧不充分会产生高浓度的一氧化碳，导致中毒，甚至死亡。

2.　　内循环一开到底。长时间使用内循环，易致缺氧头晕。开空调时，最好先用外循环，温度降低后，再切至内循环，每隔一段时间切换一下内、外循环。

3. 夏天把温度调得很低。长时间吹太冷的空调容易导致颈肩痛，车

内外的温度差大易导致感冒。

户外滑雪（冰）摔伤

户外滑雪（冰）是既能放松心情，又能寻求刺激的体育运动项目。近几年喜欢此项运动的年轻人越来越多，由此引发的意外伤害也逐年增加，轻者韧带拉伤，重者四肢骨折、内脏损伤、危及生命。在此项运动的旺季，医院急诊科每天都有因滑雪（冰）受伤的患者来就诊。

户外滑雪（冰）好处多多

1. 改善情绪低落。有人到了冬天，就会变得忧郁、注意力分散、工作效率下降等，这种季节病被称为“冬季抑郁症”。改变情绪低落最简单有效的方法就是运动，尤其是室外运动。滑雪（冰）是比较好的选择，特别是快速滑行的时候，感觉心里卸下了很多包袱，这种轻松感是无法用语言形容的。

2. 锻炼心肺功能。滑雪（冰）属于有氧运动，运动量大，能增强肺活量，只有有强大的肺活量和良好的心血管系统的支持，才能保持较长时间的滑雪（冰）运动状态，同时也使心肺功能得到提升。由于空气比较寒冷，不能大口直接呼吸，必须小口呼吸。另外，对于想减肥的人来说，也是一项不错的运动。

3. 锻炼协调能力。滑雪（冰）是一项对平衡性要求极高的运动，滑雪（冰）本身就是掌握平衡的过程，在带来速度享受的同时，也锻炼了协调能力、平衡能力和柔韧性。只有充分地协调好全身的每个部位，才能做出各种动作，从而提高人的心理素质和应变能力。

4. 增强身体韧性。在滑雪（冰）的过程中，要做出优美流畅的动作，就需要身体各个关节的配合，除了锻炼协调能力，对于人体几乎所有的关节也都能起到比较良好的锻炼作用，使得身体的柔韧性增强。

滑雪（冰）作为一项户外运动，已经不只是停留在运动上，而是进一步成为一种健康、时尚的生活方式，它最大的魅力在于能够体验自然，但在体验时也要注意自身的安全。

冬季到来，许多滑雪（冰）爱好者都纷纷参与滑雪（冰）运动，但因此受伤的人也是屡见不鲜。我和一个滑雪场的教练朋友聊天：

“每年滑雪的人很多吗？”

“特别多。”

“因为滑雪受伤的人呢，有多少？”

“每天有十几个吧。”

“十几个？”我听了瞬间觉得有些不可思议。

“对，十几个。有一些伤者伤情比较轻，便自行去医院就诊，而有一些伤者伤情比较重，须拨打急救电话。”

他还告诉我，其实每年雪场开始营业前都会为工作人员和教练做一些滑雪后摔伤的急救培训，他们也会对初学者培训一些滑雪的动作要领、注意事项和安全摔倒的方法，但是许多滑雪者不以为意，不把这些注意事项当回事儿，以致造成了许多悲剧。

滑雪（冰）的注意事项

1．备足御寒衣物，选择好天气进行户外运动。除了必要的雪鞋、雪板、风镜、手杖、手套外，头盔是关键，最好选择专业的服装，其具有一定的耐磨性，在摔倒的时候也可起到缓冲作用。应把手腕、脚踝处裸露的皮肤塞进手套和雪鞋内，防止冰雪进入而直接接触皮肤造成冻伤。滑雪（冰）中速度很快，戴风镜既可以减少地面上的雪（冰）带来的反光刺眼，也能保护眼睛不被飞来的雪（冰）渣所伤害。滑雪（冰）前应摘下隐形眼镜。

2. 要穿鲜艳的服装。一旦发生意外，目标醒目。

3．不要单独一人外出滑雪（冰）。外出时最好告诉家人去哪个滑雪（冰）场，防止意外发生无人知晓、无人救援。

4．注意热身。滑雪（冰）场气温低，身体容易发僵，如果肌肉没有活动开，很容易造成肌肉和韧带的拉伤，可在雪（冰）场外慢跑，自觉身体发热微微出汗即可。

5．初学者应该先在平地上练习走，学会了走再学滑，要由易到难，由初级到高级，切记不可逞能。

6. 要去正规的滑雪（冰）场，不可擅自滑出场地界限。

7．感觉身体要摔倒时，应顺势向侧后方倒下，不要用手撑地、不要手脚乱动、不要身体随意翻滚。

8. 最好有专业人员陪同指导及保护，雪（冰）场内请勿追逐打闹。

9. 滑雪（冰）是一项高消耗的运动，进行前一定要补充能量，最好吃一些巧克力等高热量食物，保持体能充沛。

10. 自身原因和装备故障需要休息调整时，请您远离雪（冰）道，与其他滑雪（冰）者保持安全距离。

11. 初到雪（冰）场时，应先了解其场地的大概情况，特别是地图上雪（冰）设施的分布位置和警示标志，遵守滑雪（冰）场有关安全管理的规定。

如何安全摔倒

对于初学者，当出现以下情况时，应该使用安全摔倒技术，以确保自身与他人的安全。

1. 控制不了速度时。

2. 马上就要摔倒时。

3. 即将发生撞击时。

4. 前方无法通过时。

安全摔倒技术（以滑雪为例）

1. 摔倒前急剧下蹲，降低重心。

2. 臀部向右后侧方坐下，臀部和大腿的一侧触及雪面，头朝上向下滑动。

3. 尽可能地双脚举起、双臂外展，使雪板、雪杖离开雪面。

由于滑雪（冰）时的速度很快，当我们发生不可控制的情况或者失去平衡的时候，本能地会选择摔倒。如果选择向前摔倒可能会伤及头面部，造成面部挫伤、下肢的骨折，严重者可导致颅脑损伤。如果选择直接向后摔倒，惯力和自身体重的压力会导致上肢、腰椎和胸椎的骨折。当选择向右后侧方摔倒时，身体接触面积增大，可有效地减小损伤。

不怕摔，就怕撞，雪（冰）场中碰撞是很危险的，不是碰到人就是撞到护栏及围网上，如果看“撞车”难以避免，那就委屈一下自己，宁可

摔倒也不要发生碰撞！不要挣扎，顺其自然下滑，没有停止之前，不要乱动。如果疼痛剧烈，无法自行活动，应大声呼叫滑雪（冰）场急救人员，同时提醒周围人员，避免二次损伤。

当摔倒后真的发生了损伤怎么办

- 头、面的损伤出血：压迫止血，最简单的方法——可以将滑雪时所戴的围巾折叠成块后按压住伤口。千万不要擅自往伤口上撒药或者冰雪渣等，以免增加伤口的感染概率。
- 上肢骨折：滑雪（冰）时，腕关节的骨折是最常见的，如果摔倒后出现腕关节的肿胀、疼痛、畸形等，可用两根棍子（如滑雪杖）放置在手臂内外两侧，用鞋带捆绑，防止断端移位，起到临时外固定作用，同时应该抬高患肢，促进血液的回流，可减轻伤处的肿胀和缓解疼痛。
- 胸椎、腰椎和颈椎损伤：伤后不要自行移动，应大声呼叫，救援人员一定要几个人（至少3个人）平托伤者，将其移动到平板或硬担架上，避免伤者二次受伤。
- 腹部损伤：当伤者意外伤及腹部后出现疼痛、口渴症状时，千万不要让其饮水，要迅速到医院就诊，排除腹腔内脏器的损伤。
- 昏迷：发现伤者昏迷，呼之不应，应将其摆至仰卧位，头应偏向一侧，防止因呕吐引起的误吸。

滑雪（冰）的技术要领

1．平衡。平衡是滑雪（冰）最重要的技术，平衡贯穿全过程，有了平衡，才能操纵滑雪板、滑冰鞋有效地滑行。

2．姿势正确。以滑雪为例。姿势正确是学滑雪的良好开端，开始阶段一定要在一块平坦的雪地上进行，体会预备姿势——双腿分开，与肩同宽，平衡站立，重心落在两脚的脚弓中间，均匀受力，踝部略微弯曲，膝部也要稍微弯曲，臀部向后背部要挺直，放松，双臂弯曲，手向下伸可至滑雪鞋的前尖，肘关节与腰在一个高度上。

摆好姿势后要放松，保持一会儿，然后站直，重复几次。向前或侧

向走几步，向前倾，用小腿顶住滑雪鞋鞋帮内壁，再向后倾，感觉将身体的重量压在其后部，然后站直，重复几次。这时还可以做膝盖左右环绕、身体下蹲、重心移到前脚趾这些动作，适应一下穿上滑雪板的感觉。

穿上滑冰鞋、滑雪板，初步适应，能站稳、走动、下蹲，应找一块稍有一点坡度的滑道开始学习滑行，这时应注意身体的重心向前移，两鞋、两板保持平行，到停下来为止，要反复练习。

其实，只要把“功课”做足，休闲滑雪（冰）是很安全的运动项目！

冻伤的预防和治疗

冬至是二十四节气中最早确立的节气，早在公元前20世纪，人类通过观察星象和日月运行的位置，还有周围草木的生长、风雨之声从而确立了这一节气。

俗话说得好——“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”，冬天真的会冻掉耳朵吗？冻伤又称为冻疮，是由于寒冷潮湿作用引起的人体局部或全身损伤。常发生在肢体的末梢和暴露的部位，如手、足、鼻尖、耳边、耳垂和面颊部。

冻伤预防

1. 注意锻炼身体，提高皮肤对寒冷的适应力。

2. 注意保暖，保护好易冻部位，如手足、耳朵等处，要注意戴好手套，穿厚袜、棉鞋等。鞋袜潮湿后，要及时更换。出门要戴耳罩，注意耳朵保暖。平时经常揉搓这些部位，以加强血液循环。

3. 在洗手、洗脸时不要用碱性太强的肥皂，以免刺激皮肤。洗后，可适当搽一些润肤霜、甘油等油质护肤品，以保持皮肤的润滑。

4. 经常进行抗寒锻炼，用冷水洗脸、洗手，以增强防寒能力。

5. 患慢性病的人，如贫血、营养不良等，除积极治疗相应疾病外，还要增加营养、保证机体足够的热量供应，增强抵抗力。

冻伤的治疗

冻伤治疗的基本目标是迅速复温，防止进一步的冷暴露以及恢复血液循环。冻伤的早期治疗包括用衣物或用温热的手覆盖受冻的部位或其他身体表面，使之保持适当温度，以维持足够的血供。根据病人的情况，选择复温方法和复温速度，对于老年人或心脏病病人，复温应谨慎。

随着人们生活水平的提高，虽然现在城市中冻伤的患者在逐年减少，但依然每年都有冻伤病例，且悲剧常发生在醉酒后。醉酒后，人往

往意识不清，会出现嗜睡的情况。冬季天寒地冻，长时间在室外停留，很可能被冻伤。所以提醒大家注意保暖的同时，也奉劝一句：开车不喝酒，喝酒不开车。

高层擦玻璃，生死一瞬间

小孩小孩你别馋，过了腊八就是年；

腊八粥，喝几天？哩哩啦啦二十三；

二十三，糖瓜黏；二十四，扫房子；

二十五，磨豆腐；二十六，炖猪肉；

二十七，宰公鸡；二十八，把面发；

二十九，蒸馒头；三十晚上闹一宿；

大年初一扭一扭。

春节前要置办年货、打扫房间，我脑海里突然闪过多年前遇到的一件事，时间也是在充满节日气氛的春节前夕，事发地点为某老式6层居民小区，人物是家中的女主人。120急救车到达现场时，事故地点已经有很多围观群众了，看到大家的表情，我觉得事情可能比我预计的还要严重。

我拿着急救箱迅速穿过人群，看到伤者后我的心震了一下，但马上镇定下来，初步判断伤者已无生命体征，心电图上显示的直线让人心痛。

“太可惜了，好突然啊，怎么也没有想到早上还一起买菜，现在却……”

作为一名急诊科医生，虽然比常人见过更多的生离死别，但医生也是人，见到这样的事情自己也会无比难过和痛心。但是无论此时内心感受如何，都要完成接下来的工作：“谁是家属？”

大家的目光纷纷看向不远处的一个中年男人。这男人身穿居家服，一只脚穿着拖鞋，另一只赤脚站在冰冷的地上，呆呆地望着躺在血泊里的结发妻子。

“先生，您爱人已经去世了，请您节哀。”我心存不忍地说出了这句话，然后拿出一个一次性中单盖在了逝者的身上。接下来是登记逝者信息及让家属签字的工作，听着周围人说道：“这大姐是个勤快人，爱干净，没想到把命丢在这上面了。”

春节前扫尘，是中国人素有的传统习惯。每逢春节来临，家家户户都要打扫环境、清洗各种器具、拆洗被褥窗帘、擦拭玻璃等。

急诊抢救室每到年底，都会收治几例坠落伤的患者，轻者多处骨折，重者不幸身亡。

虽然事隔多年，但这件事在我心里似乎烙上了印，现在想起来仍然会为之难过。现在的楼越盖越高，随之出现的危险也越来越多，年关将至，在您为爱巢装扮的时候，首先要确保自身的安全。不管您是老人还是年轻人，抑或是专业的家政从业者，在您擦拭高层窗户的时候一定不要站到防护网里，有的防护网看上去很结实，但是长期在室外风吹雨打，很容易被腐蚀，危险就隐藏在您迈向防护网的那一刻。

再次警醒大家，擦玻璃千万要小心。如果您是居住在高楼小区的话，建议聘请专业的保洁人员来清洗，找保洁公司是最专业也是最安全的，因为保洁公司有专门的擦玻璃工具和方法技巧，即使到外面擦也有可靠专业的保险措施。如果您没有掌握一定的擦玻璃技巧，也没有做好专业的保护措施就爬到窗外擦玻璃，是非常危险的。

醉酒非小事，并发症要注意

酒，大家都喝过；

醉，喝酒的人多数都有过；

吐，对于喝多的人那是常事！

节日里，亲朋好友聚会，饭桌上少不了推杯换盏，难免会有喝醉的朋友。

饮酒会引起一些基础疾病的严重并发症，如高血压、心脏病、糖尿病等。要相信医生的判断，配合医生的检查及治疗。对医护人员来说，对于醉酒患者要认真地做好查体，排除基础病的并发症和醉酒后的意外摔伤。

酒精中毒

1. 单纯性醉酒，又称为普通醉酒，表现为多语、烦躁、易怒、面色潮红或苍白、眼部充血、心率加快、头昏、头痛、恶心、呕吐等。严重者可见昏睡状态，面色苍白、口唇青紫、皮肤湿冷、体温下降、呼吸浅表、瞳孔扩大，甚至陷入昏迷，血压下降、呼吸缓慢、心率加快，可导致死亡。

2. 复杂性醉酒，指大量饮酒过程中或饮酒后，患者突然出现强烈的精神运动性兴奋和严重的意识混乱状态。容易出现暴力行为，如杀人毁物及性犯罪等。患者对周边情况仅有模糊的认识，醒酒后对自己的所作所为可能产生遗忘，俗称“断片儿”。

3. 急性酒精中毒，指短时间摄入过量酒精或含酒精的饮料，语无伦次、行为粗鲁、恶心、呕吐、感觉迟钝、步态不稳等。

酒精中毒急救措施

- 如果发生呕吐，要改变患者体位，使头偏向一侧，清除口腔内容物，避免窒息；
- 如果患者是清醒的，可以用催吐的方法排出患者胃里还没有吸收的酒，适量饮糖水以促进酒精代谢，预防低血糖；

- 注射纳洛酮等解酒药物，拮抗酒精的毒副作用，应用保肝药物避免肝损伤；
- 如果神志不清，发生心跳呼吸骤停，则应保持患者呼吸道通畅，进行心肺复苏；
- 尽快到医院就诊，以免延误救治时机。

醉酒出现的意外情况

1. 窒息。患者可能因呼吸抑制、呕吐物堵塞呼吸道而导致窒息。

2. 诱发心脏病或者心律失常。酒精可诱发冠状动脉痉挛、恶性心律失常，从而导致心源性猝死的发生。

3. 诱发脑出血。酒精可兴奋呼吸中枢，导致血压升高，并发脑血管意外、脑出血等并发症。

4. 低血糖。酒精被胃液消化后，有一部分进入人的血液中，血液中的酒精含量增高会刺激人的胰腺分泌大量的胰岛素，胰岛素分泌过多会导致人体的血糖随之降低。

5. 诱发胰腺炎。大量饮酒可引起血中三酰甘油升高，三酰甘油浓度大于11.29毫摩尔／升就可诱发胰腺炎。

6. 吸入性肺炎。若患者误吸入呕吐物、痰液等，可能导致吸入性肺炎的发生。

7. 意外摔伤。醉酒后摔伤头部可能导致颅内损伤，摔伤四肢可能导致骨折等，所以对于酒后头外伤患者医生往往要给他们查头颅的CT，就是要排除其他不易发现的损伤。

节日期间医生给您的健康指南

虽然节日门诊人多，也不要轻易挂急诊

担心节日门诊人多、看病慢、排队做检查耗时长，所以就挂急诊的小伙伴，有没有？有，当然有，而且大有人在。本来是慢性病，却要去看急诊；等到自己需要看急诊的时候却又气愤那些不是急诊的病人耽误自己的时间。

从一个急诊科医生的角度看，大量的门诊病人来挂急诊，加重了急诊科的负担，加大了医生、护士的工作压力，真正的急诊病人却不能在第一时间得到及时的诊疗。而且急诊的检查治疗都是针对急危重症的病人，有些常规检查、治疗，急诊是没有的，而门诊设立的多个专科科室，可以对病情进行更具针对性的检查及治疗。

其实这也不能怪病人，确实因为门诊人多，排队时间长，有些检查预约的时间久，所以都抱着来急诊看病快的想法。但是今天您占用的真正急症病人的资源，可能就是以后别人耽误的您的救命时间。

春节期间，请多小“心”

熬夜看春晚，心情一高兴，团聚一激动，再喝点小酒，血压波动非常大，各种代谢出现异常，心血管疾病的风险不容忽视。一旦出现心血管病症状，马上急诊就诊，不要犹豫。

大多数冠心病发作时首先是心前区或者胸骨后疼痛，出现类似“压榨样”或窒息样的感觉，时间从一瞬间、几分钟到更长时间不等，同时发病时常见到出冷汗、脸色苍白、焦虑紧张。但也有相当一部分的心血管疾病发作时疼痛根本不明显，尤其多见于糖尿病患者、老年人，因此这时就更要注意发现那些冠心病急性发作的不典型症状，这就包括了胸闷、气短、头晕、头痛、恶心，甚至呕吐等。有时候心绞痛的位置并不是那么典型，也可见于左肩、左臂或左手小指发麻、疼痛，左臂还会感觉发沉，或者牙痛、咽痛、有锁喉感，有时还会见到胃痛、脐周疼痛，其实也是心绞痛的表现。

这么多不典型的症状，如果忽视了，或者误会为胃病、咽炎、蛀牙等，可就耽误了大事情！

出现心脏不舒服，或者出现突发胸痛时切记不可用力活动，应该：

1. 保持一个平静的状态，不动不用力。

2. 拨打120。

选择安静场所休息，坐着、靠着或躺着；排除情绪激动或劳动等诱发发作的因素，消除病人心理的恐慌感和焦虑感；不要随意搬动病人，减少心肌耗氧量。若是出现呼吸困难、无法平卧的病人，帮助他选取半卧位或坐位，可以帮助病人通畅呼吸；如发生血压下降或休克，应取平卧位，保持患者处在舒适体位、做好保暖，这样可以缓解患者的不适感。

另外，春节期间切勿暴饮暴食；切勿过量饮酒；切勿过度油腻；荤素搭配；少食生冷；饮食节制、有规律！

烟、酒、熬夜的危害

参与聚会或家庭聚餐致酒精中毒，即有机会赢得急诊抢救室一日游，喝得多将有机会尊享急诊病房甚至ICU七日游豪华套餐！喝得越多，优惠越多！更有住院新春大礼包，含120专车接送、全身体检、身上多条管道与外界相通交融、时尚病号服一套、食宿一条龙服务、精致擦身拍背护理呢。

以上是玩笑话。切记酒是穿肠毒药，烟是刮骨钢刀，熬夜是惹祸根苗！

如果在吃药时喝酒，对我们的生命会有更大的危险：

- 头孢类 + 酒 = 毒药；
- 感冒药 + 酒 = 肝衰竭；
- 安眠药 + 酒 = 一条人命；
- 降压药 + 酒 = 低血压、休克；
- 降糖药 + 酒 = 低血糖、休克；

- 抗癫痫药＋酒＝药物失效；
- 抗过敏药＋酒＝嗜睡、昏迷；
- 肠胃炎药＋酒＝更易醉酒；
- 抗心绞痛药＋酒＝头痛、休克；
- 解热镇痛药＋酒＝消化道出血。

饮酒后出现任何不良反应马上到医院就诊，醉酒者平卧时发生呕吐，头应偏向一侧，防止误吸。

如果说适量饮酒有助于增进感情、缓解压力，那么吸烟就是完全的伤害，伤害自己的身体，危害他人的健康。温馨提示：天干物燥，小心烟火，防止火灾。

熬夜往往有以下危害：皮肤受损；记忆力下降；心脏病风险高；胃肠危机；肝脏受损；降低抵抗力；增加患癌风险。

做饭切菜温馨提示：专心致志；防止切手；防止烫伤；异物入眼，必要时，医院就诊！

异物卡喉，注意：鱼刺卡喉禁用“海姆立克急救法”！因为鱼刺卡的是食管，并不是气管！对于无意识的患者，直接进行“心肺复苏”。

行车安全：切勿酒驾；切勿超速；切勿开斗气车；切勿疲劳驾驶；外出前检查车况；合理使用远近光灯；不要在车内放置贵重物品；锁好车门关好车窗。

宝宝危急时刻，父母怎么办

预防婴儿窒息

前段时间，有一个让人特别痛心的新闻，一位母亲让3个月大的孩子练习睡眠，结果窒息导致孩子死亡。且不说这位母亲的做法是否存在问题，我从来没有听说过有训练孩子睡眠的课程。

“三抬（头）四翻（身）六会坐，七滚八爬周会走”，孩子有自己的生长周期，我们不要刻意强制他去做什么练习。孩子，特别是婴儿，要睡硬一些的床，不能睡太软的床，不要放一些毛绒玩具在身边。孩子不能趴着睡觉，要平躺着睡。这些都是防止窒息的方法。

另外，建议孩子不要跟父母同床睡。有个案例，大连的陈先生回家之后睡觉，第二天醒来，发现3个月大的宝宝在自己身边已经没有了呼吸，面色青紫，口鼻出血，赶紧抱着去医院，但是抢救无效，孩子还是死亡了。原因就是孩子的爸爸太疲惫，睡觉翻身压到孩子，导致孩子窒息死亡。我并不是想责备这位父亲，我知道他已经很心痛、很自责了。我是想提醒所有的家长朋友，尤其是男性朋友出去喝酒，回家后不要和小朋友一起睡觉。也提醒孩子妈妈，发现孩子爸爸喝酒了，不要让他跟孩子睡觉，让他去沙发或者去别的屋睡，避免悲剧发生。

还有一种导致婴儿死亡的病，叫婴儿猝死综合征（简称SIDS：Sudden Infant Death Syndrome），这个综合征到现在为止医生也没有了解得特别清楚，但确实有些预防的方法。以下内容来自梅奥诊所(1)：

1. 睡觉的时候让孩子平躺。

2. 使用硬质床垫，并避免使用蓬松的垫子和毛毯。

3. 婴儿睡觉时摇篮中不要有毛绒玩具，建议使用安慰奶嘴。

4. 不要蒙住孩子的头，不要让孩子太热。

5. 和孩子在同一房间内，孩子与监护人分床睡。

6. 母乳喂养到至少6个月有利于预防婴儿猝死综合征的发生。

7. 预防接种不但可以抵御传染病的发生，也可以预防婴儿猝死综合征的发生。

(1) 梅奥诊所：梅奥医学中心，于1863年在美国明尼苏达州罗切斯特成立。

儿童异物吞食

春节期间，大家酒足饭饱后会坐在沙发上喝茶聊天，茶几上必不可少地放着一盘盘小零食：花生、瓜子、果冻、糖果等。但是您也许没有注意这些东西可能会要命，特别是对5岁以下的孩子而言。孩子可能会抓着一把开心果、大杏仁、果冻，边玩边吃。大约三分之一的孩子都被这些东西噎到过，只是父母不知道而已。

小一些的坚果在孩子未嚼碎的情况下吞下卡喉时，可能会侥幸随着孩子的一口唾沫滑到胃里（并不是卡在气管里），大一些的坚果可能刚到喉咙的时候，因为吞咽困难而刺激孩子发生反射性呕吐，从口腔吐出。但是当一些不大不小的坚果被误吸入气管或卡在了喉咙压迫了气管，造成孩子呼吸困难、口唇青紫、缺氧时，短短几分钟就会要了孩子的命。而且不仅是孩子，成年人特别是老年人，类似的事故也是频频发生。

婴幼儿因为吞咽功能不完善，老人因为牙齿的脱落都易导致异物卡喉。在孩子进食时，避免其大笑和哭闹，防止食物进入气管导致梗阻窒息。

类似这样十分令人痛心的事情不胜枚举：

· 一名刚满1岁的幼儿，误将手中的固体食品吞下，造成气道梗阻引起窒息，短短几分钟，幼小的生命便逝去。

· 商场店员好心给6岁男孩吃面包，孩子吞下1分钟不到就出事了，最后不幸身亡。

· 7个月大的孩子因为一颗葡萄身亡。

· 妈妈给1岁的孩子喂辅食，有胡萝卜粒、玉米粒，孩子咳嗽了一声，脸色有点紫，表情很难受的样子，尽管用了呼吸机，用了许多药物，但是孩子心跳越来越弱，最后成了一条直线。

· 6岁男童吃花生窒息死亡。

孩子吃了坚果，如花生、瓜子等小而硬的食物，或者玩小件玩具、物品后出现呛咳、憋气、面部青紫时，我们就要高度警惕了，要仔细听孩子呼吸音是否变粗，有没有喘鸣。有的孩子误吞异物时我们不在身边

未能及时发现，或者异物较小，呛入时可能没有明显的症状，这种情况虽然当时没有明显的表现，但是孩子不久就可能出现顽固性咳嗽、发热、黏痰等症状，经过药物治疗反复不见好转的，就要怀疑气道异物的可能！

异物卡喉指的是异物卡到了气管，气管是我们用来呼吸的通道，如果气管被完全卡死了，我们便无法呼吸，窒息会导致死亡。

异物卡喉时的正确处理方式

惨剧谁都不愿看到，但每天都在上演。如何及时发现孩子气道内有异物变得十分重要！被噎住之后的4分钟内，是抢救的黄金时间。脑循环缺氧只要超过几分钟，就可能造成脑神经系统的永久性伤害。幸运的话会抢救过来，而抢救不及时，可能会出现脑瘫、植物人，甚至是死亡。现实情况是，当噎食窒息发生时，专业急救人员基本很难在几分钟内赶到现场。这时，第一时间要做的就是使用“海姆立克急救法”，挽救宝贵的生命。

注意，如果可以呼吸、哭泣、说话或仍能咳嗽，则不应该实施“海姆立克急救法”（比如鱼刺卡喉，能呼吸、能说话，这种情况不需要使用）。

我们每个人都应掌握“海姆立克急救法”，关键时刻能救命，甚至是挽救生命最后的机会！

1岁以上儿童及成人，采用海姆立克急救法

1. 跪在其背后，双手放其上腹部（肚脐以上两横指），一只手握拳，另一只手包住拳头。

2. 双臂用力收紧，快速往后上方冲击。

3. 持续几次挤按，直到气管阻塞解除或失去反应（若失去反应，则采用“心肺复苏法”）。

1岁以下的婴儿，应采用背部拍击和胸部冲击相结合的方式

1. 拍击背部5次，胸部正中与乳头连线下缘按压冲击5次，交替进行。

2.　　　直到异物排出或失去反应（若失去反应，则采用“心肺复苏法”）。

气道梗阻、失去反应的儿童，采用“心肺复苏法”

将孩子平放在地板上，实施心肺复苏的急救。

如身边有其他人，其中一人立即拨打急救电话，另一人立即实施急救：

1. 儿童心肺复苏胸外按压的部位为胸骨下段，两乳头连线正中心，男女相同，胸外按压速率是100～120次／分钟，进行30次按压。

2. 开放气道（压额头、抬下巴）。

3. 及时检查口腔是否有异物排出，有的话，小心移除。

4. 没有异物的话，则人工呼吸2次。

如此反复，尽可能避免胸外按压中断。

若以上方法都没有成功，可以选择儿童气管镜或者儿童胃镜来取出异物。

内窥镜是最直观也最有效的办法，是临床上应对儿童吞食异物的常用方法。内窥镜下有很多取异物的工具，比如网兜。网兜可以在视线直视下很好地抓取异物。当然可能需要麻醉师的配合，但也请家长们放心，这是非常安全有效的办法，而且能够在短时间内解决问题。

这时，如身边没有其他人，则在做完5组“心肺复苏”后，自己拨打电话，之后继续胸外按压与人工呼吸，按30:2的比例，如此反复，等待急救人员的到达。

其中，儿童胸外按压深度是5厘米，成人胸外按压深度至少5厘米，不超过6厘米，1岁以内婴儿按压深度大约4厘米。1岁以内婴儿，双指按压；1岁以上儿童，单手或双手按压。

错误方式救治宝宝后果更严重

一旦宝宝发生异物卡喉，不能用吞咽的方式。因为异物更容易从食管的第一个狭窄处深入第二个狭窄处，危险更大。发生任何异物卡在喉咙时，我们要想到的第一处理方法永远是如何拿出来，而不是咽下去。

容易卡住的东西

生活中一些易引起异物卡喉的东西：

1. 各类果冻：果冻有张力容易变形，很容易被吸入气道。

2. 麻花、糖果：不好咬的食物，容易噎住喉咙。

3. 鱿鱼丝：纤维过长、咬感过硬的零食，不适合孩子吃。

4. 花生酱：黏稠度过高，不适合孩子吞食。

5. 坚果类：体积小，小孩可能来不及咀嚼就吞食下咽。

6. 小巧水果：小巧球形，里面带核的水果不适合孩子吃，如龙眼、葡萄、樱桃等。

7. 多纤维蔬菜：纤维多且不易嚼烂，如芹菜、豆芽。

8. 大肉块：大的肉块孩子无法嚼烂，强行吞入很容易噎到。

9. 长面：太长的面条容易被孩子以吸食的方式食用，容易噎到。

10. 多刺的鱼：给孩子食用鱼，应选择刺较少的鱼类烹煮。

避免异物吞食的几点建议

1. 孩子少吃瓜子、花生、豆类等食品。孩子吃饭时，不要逗孩子嬉笑、说话，避免哭闹，防止异物进入气管。

2. 建议儿童玩具生产厂家，将小零件做固定处理，以避免发生儿童异物吞食的情况。



容易卡喉的食物

预防：避免孩子在吃东西时边跑边闹；出现突然无法呼吸、说话无声，应立刻施行“海姆立克急救法”！

3．一旦呛咳，家长可将婴幼儿头朝下，臀部朝上，用力拍背，并尽快送到医院。不能用手抠，更不能喂水，否则，黏稠的食物会发胀，堵住喉咙，更危险。误吸异物不同，急救办法也不一样。

儿童头皮裂伤，能不能拍CT

那天休息，我接到了一个朋友的电话。

“儿子摔到头了，磕了个大口子，直流血，你们医院能看吗？”他是我的一个好兄弟，出于工作原因搬家到了另一个区，距离我这里大概40分钟的车程，他家附近就有一家三级医院，为什么要跑过来找我呢？

不一会儿，他抱着孩子赶来了。

“怎么弄的？”

“自己玩，磕了一下子，后脑勺有个口子。”毕竟是个大老爷们儿，随意一说，但我能感觉到他很着急。

孩子3岁，睡着了，头上的伤口做了初步包扎止血，轻轻地拨开纱布，看到伤口大约3厘米，伤到了皮下，需要缝合处理。

“你家边儿上不就有好几个医院吗，怎么跑这么远来我这儿了呢？”我把伤口用纱布压住，问道。

“唉，别提了，去了两家医院都说弄不了，最后让我去儿童医院，儿童医院太远了，急诊的人肯定特别多，我寻思着还不如来找你呢。”哥们儿无奈地回答着，“对了，那边的医生说还需要拍个头的CT，你看用吗？”

“用。”我回答得很肯定，“正好孩子睡着了，我赶紧给你开个单子去照吧。”

片子出来了，头颅CT未见明显颅内损伤。接下来就需要为孩子缝合伤口了。孩子的外伤缝合是一件令所有医生都头疼的事情，并不是缝合的技术问题，而是孩子乱动不能配合。

“就一个要求，照我说的按住孩子，别让他动，这会儿就别心疼孩子了。”

“嗯，听你的听你的。”

经常有家长或者朋友问我：孩子伤到头了需不需要拍CT？

现在经济条件好了，大家不会把钱放在首位了，孩子受伤了需要照片子的时候，大家考虑到的是辐射，射线对孩子的健康会不会有影响，

这个问题大家很关心。

经常会有，不，应该说是每个孩子的家长都会问："我孩子这么小，还不到1岁，就是在沙发上玩耍的时候不小心掉到地上磕了下头，这也需要照个头的CT吗？射线会对孩子有什么不良的影响吗？会不会影响智力？会不会影响发育？会不会……医生您看看，您摸摸有没有事？"

家长们太高估医生了，我们也是肉眼凡胎，我们哪能透过骨头看到里面的脑组织有没有受到损伤？医生光凭症状是不敢妄下诊断的。照CT是有辐射，但是我建议孩子照一个，偶尔一两次问题不大，不会对孩子的健康造成明显的损害，但是如果不照，颅内有损伤、有出血的话，随着病情的发展和变化，没有及时发现及治疗会造成严重的后果，那时候您会后悔为什么当初没有照一个CT。

其实有时候照CT的关键还是取决于孩子。做CT的时候需要静止不动，可孩子小，往往因为害怕不能配合，家长也不能用手按住孩子的头部，因为这样会导致家长的手骨一同显影，影响对孩子颅内情况的阅片。这时候家长只能把孩子安抚好、哄睡着后才可以。

如果孩子实在不配合检查，应观察孩子有无呕吐、不愿玩耍、表情呆滞、淡漠、嗜睡等症状。如果孩子是简单的表皮划伤可以不照CT，但是如果孩子是摔伤、砸伤、撞伤等情况，根据受伤机制还是需要拍头部CT的。

颅脑损伤致使颅内高压的三个表现：剧烈头疼、喷射性呕吐、视乳头水肿。患儿在摔伤后没有出现症状，但是经过头部CT检查却发现有少量的颅内出血的情况，可不少见。

还有的家长看到孩子的头摔了后起了个"包"，就害怕得要命。其实这个"包"就是摔伤后细小血管的破裂出血，是在头皮部位，即头皮血肿。不用担心，几天内就会自行消退的，但是不可热敷，不可按揉。

医生在为患儿缝合时有什么技巧？

首先，向家长做好解释工作，得到家长的认同和配合，安抚患儿减轻其恐惧心理。

其次，在缝合室里准备好缝合用品和器材后再让孩子进入。很多患儿在进入缝合室后，因为刺眼的灯光或者消毒水的气味会更加恐惧，哭闹不止，加大缝合难度。把所有用品准备齐全后，迅速为患儿处理伤口，缩短患儿恐惧的时间，同时要轻拿轻放缝合所用的金属器材，孩子

听到这些金属撞击声音后会加重其恐惧的心理。

最后，缝合时动作要轻柔，如果孩子已经懂事，可以多给予一些夸奖、表扬，鼓励孩子，帮助孩子克服恐惧心理。如果是头皮的缝合，缝线不应过紧，过紧会导致伤口处以后不长头发，影响美观。

石膏固定后应注意的事项

1. 观察末端的血运情况、感觉及运动情况。如出现剧痛、胀痛、麻木、肢端皮肤温度过低或指（趾）颜色发暗等情况，表明石膏缠绕过紧产生了压迫症状，应及时就医，需将石膏松解或拆除。

2. 石膏固定后，要抬高患肢，有利于血液循环，便于消肿。

3. 未固定的关节，如手指或者足趾应加强功能锻炼（屈、伸等活动）。

4. 注意保护外固定的石膏，禁忌用患肢提物、用力等，勿将下肢固定的石膏当“鞋”穿，致其折断、变形而不能起到固定的作用。

5. 当周围环境温度过低时，要加强石膏绷带部位的保暖，防止因受冷致使患肢远端发生肿胀。过热时，保持凉爽，防止过多地出汗。

6. 石膏固定的患肢消肿后，石膏会出现松动，应及时复诊加固石膏。

7. 老年人下肢石膏固定后，应加强功能锻炼，鼓励床上活动，协助翻身、拍背，防止褥疮、肺部感染和血栓的形成。

8. 注意卫生、保持清洁。

9. 出现瘙痒，不可自行拆除石膏进行抓挠。

10. 有伤口的患者发现石膏被血或渗出液浸透应及时就医。

11. 按时复查，不适随诊。

孩子发烧，莫让小病成大患

遇到昼夜温差增大的情况，如果不注意，很容易患上感冒，引起发烧。特别是对于小孩子发烧后是穿衣服还是脱衣服，长辈经常会告诉我们：感冒发烧了要多穿衣服——“捂汗”，不要着凉，不要吹风，汗出了，烧就退了，病也自然就好了。这是个老观念，我们应该适时地改一改了。

发烧三个阶段

1．体温上升期：在体温上升期时我们会觉得冷，甚至打寒战。这是体温调节中枢对我们身体所发出的指令。这个时候应该保暖，应该多穿、多盖，避免再次着凉。

2．体温高峰期：当体温达到了高峰期时，我们其实就不会再觉得冷了。这时应该适当地减些衣服，同时可以用温毛巾擦拭腋下、颈下、前胸及后背，进行物理降温，一定不能用酒精去擦拭。如果这个时候还是一直捂着，就会导致身体高热不退，这也是小儿发生高热惊厥的常见原因。

3．体温下降期：这个时候会大量出汗，严重者可致脱水，所以需要注意多饮水。

所以发烧的时候应该是：冷了穿，热了脱。发热不是病，只是症状。优先使用口服退热药，不推荐两种退热药交替使用。

激素退热，百害而无一利！退热贴效果不明显，也不推荐灌肠退热。

不适合儿童的退热药，有尼美舒利、安乃近、阿司匹林、氨基比林等西药，小柴胡等中药。3个月以下的幼儿建议采用物理降温。

发烧的时候能否运动

有人认为：轻伤不该下火线。感冒发烧时运动运动，出一身大汗，病就好了。其实，这种认识是不对的。人在发烧时，不能进行运动，特别是不能进行剧烈运动。这是因为，发烧时，人体内热量增加，而剧烈

运动会加速肌肉组织的分解代谢，产热也随之增加。也就是说，人在发烧时进行运动，就是热上加热，等于“火上浇油”。

发烧时可以泡澡，洗澡水要略高于体温，但不能泡太久，同时注意室温、注意保暖。感冒发烧期间饮食一定要清淡，建议多吃含维生素的蔬菜和稀粥，同时需要多喝水。

发热时，体温增高，常有口渴喜冷饮的症状，特别喜欢吃西瓜、冰激凌等冷饮食品。但食这类冷饮后，胃会急速紧缩，容易致使消化不良、食欲不振、不吃主食，导致营养不良的病症。所以，发烧时不宜吃凉饮冷食。

灌肠退烧，危险

所谓“灌肠退烧”，就是把药物通过导管从肛门注入到肠管内，以此来达到降温的目的。我们不推荐插管灌药，主要是因为副作用多：

1. 宝宝的肠壁薄弱，有穿孔、出血风险。

2. 药物成分复杂，剂量五花八门，容易造成肝肾功能损伤。

3. 没有皮试环节，会增加过敏风险。

所以，如果药品说明书中没有写明可以直肠给药，同时还有其他退烧方式替换，就不要轻易对宝宝进行灌肠退烧，各大正规医院也不推荐！

孩子发烧时，有些食物不建议吃

孩子发烧时，有些食物不建议吃。比如橘子，发烧时吃会导致“上火”，加重发热。但橘络，就是橘子瓣外面那一层白白的、发苦的东西，它是可以吃的。第二个不能吃的是鱼肉，以带鱼为主，带鱼会导致血管通透性增加，从而使腺体分泌旺盛，会加重病情的。

退热贴骗了多少父母

当我说出退热贴不好的时候，会有很多商家出来骂我、抨击我，但我还是要让大家知道这个真相。在任何文献，包括我国和国外的医学文

献里，没有一个说退热贴可以给孩子降温、可以防止孩子被烧坏的。家长们总觉得孩子一发烧贴个退热贴，可以降温。

其实退热贴只有一个作用，就是贴在孩子脑门上告诉大家，我们家孩子发烧了，别的作用没有。很多孩子贴退热贴，脑门贴红了，贴得发痒起疹子，出现了过敏反应体温却根本降不下来。所以退热贴并不会起到降温的作用，也不会起到退烧的作用。

我们可以在孩子发烧时用温水帮其擦前胸后背，擦一擦脑门，擦一下身体——不能用酒精，这能起到降温作用，退热贴是没有这个作用的。

小儿高热惊厥及其防治

热性惊厥又称高热惊厥，是小儿最常见的惊厥之一，绝大多数愈后良好，发病年龄6～36个月较多见，一般到6岁后因大脑发育完善而减少。一般情况下，惊厥在2～5分钟内缓解。如果惊厥没有缓解呈持续状态（惊厥超过5分钟，甚至达到30分钟以上，意识不清），急送就近医院立即抢救。

一般在发烧38℃以上时多见。儿童的大脑在这段时间各方面都处于快速发育期，兴奋与抑制系统的平衡处于不稳定状态，加之“捂汗”导致热量无法散出，容易发生高热惊厥。

有一个案例。大年三十，2岁孩子发热抽搐，家里人为了促醒，听偏方的居然往孩子嘴里灌了半杯滚开水，是开水！后果可想而知：孩子的口腔严重烫伤，嘴唇肿得很大，关键是喉头水肿呼吸困难，呼吸衰竭、心跳微弱……还不能气管插管，声带全水肿了，一插管就损伤黏膜血直冒！看着孩子我都心疼。

还有个案例，2岁的平平发烧后出现惊厥现象——脸和嘴唇发青、双眼上翻，手脚还一阵阵地抽动，喉咙发出呼噜呼噜的声响。一旁的爸爸以为是有什么东西堵住了孩子的喉咙，就把手伸进平平的嘴里抠。几分钟后，爸爸发现孩子一动不动，赶紧往医院送。遗憾的是，送到医院时，孩子的呼吸、心跳均已停止。经过极力抢救，孩子终告不治。

造成这起悲剧的原因竟然是孩子爸爸用手抠喉咙。这种做法是非常错误的：

1. 手指有可能堵住孩子的气道，造成窒息。

2. 抠喉时造成孩子喉头水肿，发生窒息。

3. 抽搐时膈肌（呼吸肌）也会痉挛，降低心率，而手指压迫喉头造成迷走神经的兴奋，也会引起心率下降导致呼吸停止。

这样的悲剧已经不止一次出现，是因为大家存有误区：

怕孩子抽搐时咬舌。

因为抽搐发作，欲防止咬舌，用钥匙撬崩了孩子的牙。

因为抽搐发作，欲防止咬舌，家长用勺子捅破了孩子的喉咙，血块

堵塞气管，窒息死亡。

因为抽搐发作，欲防止咬舌，妈妈把口红塞进孩子嘴里，孩子咬碎了口红，扎破了气管。

因为抽搐发作，欲防止咬舌，爸爸把打火机塞进孩子嘴里……

因为抽搐发作，欲防止咬舌，塞手机的、塞鞋的、塞卫生巾的、塞手套的、塞药丸的、掐人中的、用牙签放血的，甚至做心肺复苏、胸外按压的……导致了一起又一起悲剧的发生。

其实孩子在抽搐的时候全身的肌肉都在收缩，舌肌出于自我保护也会自动回缩，所以孩子不会因为抽搐而咬舌。

孩子高热惊厥时的正确处理

- 保持镇静，脱去孩子穿裹的厚衣物；
- 将孩子头偏向一侧，及时清理口腔分泌物和呕吐物，保持呼吸道通畅；
- 用温水擦拭孩子的前胸、后背、腋下、大腿根部；
- 禁止给孩子喂水或进食任何食物及药物，以免出现吸入性肺炎或呛咳引起窒息；
- 不强行按压孩子抽搐的四肢，避免骨折或其他伤害；
- 记录惊厥发作时间、发作形式，在就医时给医生提供准确的信息；
- 惊厥时间超过5分钟，要尽快就近送医。

如何预防儿童高热惊厥

1. 少穿衣服，给孩子散热。传统的观念就是孩子一发热，就用衣服和被子把小孩裹得严严实实的，把汗“逼”出来，其实这是不对的。小孩在发热时，会出现发抖的症状，父母会以为孩子发冷，其实这是他们体温上升导致的寒战。

2. 帮孩子物理降温。用温湿毛巾擦拭孩子的头、腋下、四肢，洗个温水澡，多擦洗皮肤，促进散热。不可用酒精擦拭。

3. 补充充足的水分。防止脱水。

孩子烫伤后如何急救

天气渐冷，急诊夜班来了一个2岁的孩子，孩子的妈妈用暖水袋焐被窝时，因为没有拧紧皮塞导致开水流出烫伤了孩子的小腿。孩子疼得一直哭，孩子的妈妈在旁边反复地说道："烫伤后我立刻就把牙膏挤在了上面，挤了牙膏后孩子的疼痛才减轻点。"

暴露出孩子烫伤的创面，一大片牙膏全部糊在了伤口上，根本看不到创面的情况，而且因为时间长，牙膏与烫伤创面已经黏在了一起。在换药室，我反复地冲洗着创面，慢慢地尝试着擦掉黏在伤口上的牙膏。虽然我已经多次冲洗而且剔除残留牙膏时动作也很轻柔，但是孩子依旧很疼，哭喊得更厉害了。

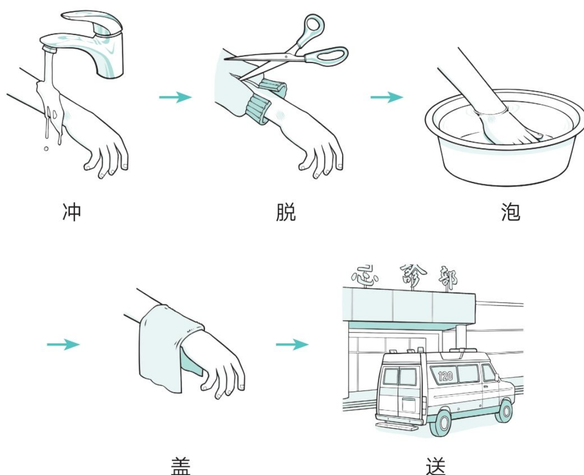
经过将近20分钟的清洗，终于把牙膏去除了，然后消毒、上药、包扎只用了不到5分钟。那20分钟完全是在补救家长的错误做法。

在平时的急救培训中，我问大家："烫伤后怎么办？"回答最多的就是抹牙膏。这样的做法是错误的，牙膏里面可能含有少量薄荷成分，家长误认为涂抹牙膏后对于烫伤引起的"热疼痛"会有缓解的作用。

烫伤的疼痛主要是烧灼痛，用凉水冲才是最好的缓解疼痛的方法。凉水冲可以减轻疼痛，减少水疱的出现。抹牙膏后，牙膏盖住创面不利于热气的发散，而且影响医生对烫伤创面的分度判断，加大了清创难度，增加了伤者的疼痛。

烫伤后的急救

- 冲：用流动的冷水冲洗伤口，时间20～30分钟。冲洗时注意水流缓慢，最好让水流经过正常皮肤后再流到烫伤创面，不宜直接冲洗烫伤创面；
- 脱：反复冲洗后，轻轻脱掉或剪掉烫伤处的衣服，不可暴力，防止创面皮肤被撕扯；
- 泡：如果是四肢处的烫伤，可将创面再次泡在冷水中降温，缓解疼痛，减少水疱的出现；
- 盖：用干净的毛巾或者毯子盖住烫伤创面；
- 送：根据伤情自行或拨打120送至医院。



烫伤注意事项

1．烫伤后，不可自行在创面处涂抹牙膏、香油、酱油、面粉、药面等。

2．脱掉创面衣服时一定要动作轻柔，防止对皮肤的撕扯，避免二次损伤。

3. 创面水疱不要自行挑破，创面残留皮肤不可自行撕掉。

小儿桡骨头脱位

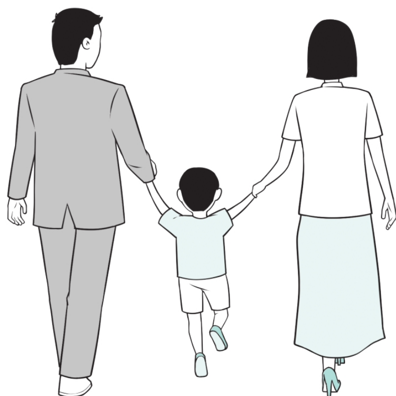
在骨科诊室里经常会看到一个妈妈抱着孩子，后面跟着爸爸、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，甚至七大姑八大姨风风火火地来看病，大喊：“大夫大夫，赶紧给我家孩子看看，就拉了孩子一下，孩子胳膊就抬不起来了……”这个时候孩子有可能是骨头脱位了，不要着急、不要慌，这种儿童意外伤害在急诊骨科一天可以见到四五例。

桡骨是哪根骨头？

前臂有两根骨头，桡骨和尺骨，掌心向上，内尺外桡，就是小指这边为尺骨，大拇指这侧为桡骨。桡骨小头半脱位，是在小儿骨科甚至骨科中最常见的一种脱位，好发于5岁以下的小儿。

不满5岁的小儿，其桡骨尚未发育好。桡骨颈部的环状韧带只是一层薄弱的纤维膜，一旦小儿的前臂被提拉，桡骨头会向远端滑移，恢复原位时，环状软骨的上半部来不及退缩，卡压在肱桡关节内，称之为桡骨小头半脱位。随着小儿逐渐长大，不再发生脱位现象。

为什么会脱位呢？通常是年轻的父母搀着小儿上街，小儿的上肢上举，父母的上肢下垂，遇有台阶时，父母突然提起小儿之手，帮助小儿走过台阶，此时立刻出现症状。或用强制手段为小儿穿上外衣，粗暴的牵拉也会使小儿桡骨小头半脱位。脱位后小儿的表现为：哭闹，不肯用该手取物和活动肘部。



遇到这种情况，请家长不要着急、不要慌张，不可自行盲目复位。可就近就医，医生在了解孩子的受伤机制后会很快地为孩子实施手法复位。手法复位一般不会很困难（也有个别很难复位成功的例子），在复位的时候孩子会哭闹，请您不要因为心疼孩子而责怪医生。复位成功后，家长不可再暴力牵拉，以免再发。

肘关节脱臼

孩子有一种很常见的脱臼现象。因为6岁前，孩子的肘关节是尚未发育完善，它没有完全包住肘关节，当我们去牵拉的时候，会引起孩子肘关节的脱臼。

如果脱臼了，孩子的表现会是一侧的胳膊抬不起来。如果往上抬，孩子会啼哭大闹，这个时候建议大家去医院，医生会给进行简单的复位，不建议家长自己进行。各位家长朋友一定要小心牵拉孩子，防止其脱臼。孩子在6岁以后骨骼发育完善了，便很少会出现这种情况。希望大家可以了解到这种脱位的发生机制。

如何预防诺如病毒

一个人一生中能多次感染诺如病毒。诺如病毒基因型较多，容易变异，同一时期可能存在不同毒株的流行，同时感染后的抗体难以形成长期的保护作用。对于已入园或上学的孩子，家长们注意要这么做：

1. 要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯，同时加强体育锻炼，均衡饮食，提高身体抵抗力。

2. 提醒孩子，班级内如有同学呕吐，一定要在老师的指导下离开现场，减少感染诺如病毒的可能。

3. 如果孩子已被感染，请您务必配合学校和医疗卫生部门，将孩子的便样送到指定地点进行病原学检测，同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。

4. 如果孩子在病原学检测中，粪便或肛拭子发现已感染诺如病毒，即使没有表现出急性胃肠炎的症状，也请您配合学校，让孩子在家休息72小时后再复课。

5. 建议家长主动学习并掌握诺如病毒污染物的消毒方法，避免家里其他人也被感染。

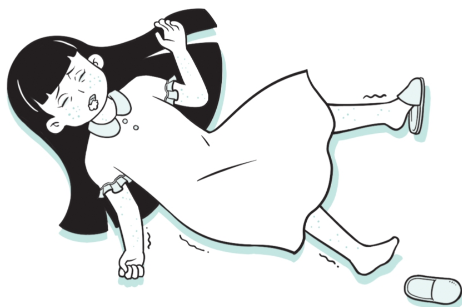
6. 孩子患病后不要过于担心，诺如病毒急性胃肠炎一般以轻症为主，最常见的症状是腹泻和呕吐。您需要做的是让孩子充分休息，清淡饮食，避免高油高脂和辛辣食物。如吐泻症状严重，应就医治疗，可遵医嘱给孩子配制口服补液盐服用。

正确应对儿童过敏

五一节假期间，城里的一对年轻父母带着5岁的女儿朵朵回姥姥家，姥姥家住在农村。

这个季节正是鲜花盛开的时候，花丛中也少不了勤劳的小蜜蜂。小女孩都喜欢鲜花，一朵一朵地采摘着，她想摘一捧五颜六色的鲜花送给妈妈，但是不小心被一只蜜蜂蜇到了手，小女孩疼得哭喊，叫着妈妈。一家人看着小宝贝疼得一直哭都很着急，最后还是姥爷有办法，拿出牙膏涂在了蜇伤处。似乎有了些效果，小女孩不哭了。

一家人看朵朵不怎么哭了，才放下心来，各自去干别的事情，朵朵自己继续玩着刚刚摘来的花朵……过了20分钟，朵朵的妈妈切好了一盘水果端去给朵朵吃，随着盘子清脆的摔碎声和妈妈的尖叫，一家人都冲进了屋子，躺在地上的朵朵不停地抽搐、呕吐，眼皮肿得根本睁不开，小脸通红，身上是密密麻麻的红色疹子。



一家人真的慌了，抱起朵朵冲出了家门。

然而，一家人并没有选择只有3分钟路程的社区医院，他们可能觉得社区医院的医疗条件有限，而选择了30分钟路程的当地大医院。

那天我值班，孩子到的时候早已经没有了呼吸和心跳，我们努力地抢救，努力地想把孩子从死神手里夺回来，盼着奇迹的出现，但是最终没有奇迹。

如果当时抱着孩子去3分钟就能到的社区医院治疗，朵朵有九成活下来的可能。他们错了，他们耽误了孩子最佳的抢救时间。因为医生知

道出现全身过敏反应的凶险，明白应该及时就近就医的原则。

普通人有错误认知，认为任何疾病都需要去大医院治疗才好，而忽略了身边的社区医院，从而延误了抢救的黄金时间，导致不可挽回的悲剧。

药物、食物、花粉等因为人的个体差异都有可能致敏，出现过敏反应：心慌憋气、全身乏力、眼前黑蒙、大小便失禁、全身大片皮疹等，都应该及时就近就诊。

抢救就是要争分夺秒，万不可因为错误的执念而延误抢救的黄金时间，突发疾病和意外创伤，就近就医先行处理。现在社区医院的医疗配置和技术水平是适应于一些急症治疗的，可以避免很多潜在的风险。

比如，外伤致断指，是需要去专业的医院尽快进行手术接指的，但是先就诊看病是很有必要的，社区医院能为断指做妥善的收纳，维持其血管、神经、肌腱的“活性”，同时帮患者包扎止血，为下一步转院后手术治疗打下好的基础。

比如，疑似心梗的患者，通常社区医院会给予心电图检查，确诊心梗后会给患者吸氧、心电监护、开放静脉通道，同时给予必要和正确的药物治疗后呼叫120转送至上级医院，力争把风险降到最低。

比如，中毒。在农村，很多人家里都储备有农药给自家庄稼或果树除害虫，但是小孩好奇心强，容易误服。另外，老人的基础病多，家里的药也多，可能会出现吃错药和吃的量过大等情况。这类中毒都应该就近就医，社区医院会根据具体情况来决定是否洗胃。洗胃的目的就是尽快洗出误服的药物或者毒物，减少人体对其吸收，这直接决定着后期的治疗。洗胃后可根据病情再选择到上级医院进一步治疗。

杧果过敏

很多朋友喜欢吃杧果，但是很容易过敏，一定要小心。有一次我急诊班，抢救室里就来了一个小朋友，喝杧果汁之后出现过敏了，很严重，小便失禁，前胸、后背起了大片的皮疹，还出现了憋气的症状，后来经过抢救很快就好了，所以吃杧果一定要小心过敏。严重过敏时会心慌憋气、起疹子，一定要及时就近去医院治疗，避免悲剧的出现。

硼砂中毒，孩子的玩具别乱买

前两天，几个朋友来家里聚餐，都带着孩子，我们大人在一起聊天，孩子们在一旁玩耍。其中有一个小朋友带了一套“自制水晶泥”，几个小朋友用我闲置的一个小鱼缸自己动手做了起来，玩得不亦乐乎。

自制水晶泥，晶莹剔透，可以随意揉捏成各种形状，就连我们大人也爱不释手。

朋友们走后，我用清水简单地冲了冲鱼缸，看到书桌的角落正好有一个合适的空闲位置，打算买几条小鱼为书桌增添几分生机。

因为鱼缸小，我养了一天的水，然后买了几条易活的金鱼放了进去。可是，几个小时后，几条金鱼全死了。以前我养金鱼也很难活得久，但没有出现过短时间内全部死亡的情况。事情虽然过去了，但我心里依然存在着疑惑。忽然间我回想起孩子们自制的水晶泥，在制作中好像添加了硼砂水。

孩子们在鱼缸里自制水晶泥之后我没有认真清洗，难道是残留的硼砂导致了鱼的死亡吗？

硼砂是有毒的！它是非常重要的含硼矿物及硼化合物，通常为含有无色晶体的白色粉末，易溶于水。硼砂有广泛的用途，可用作清洁剂、化妆品、杀虫剂，也可用于配置缓冲溶液和制取其他硼化合物等。市售硼砂往往已经部分风化。硼砂毒性较高，世界各国多禁用其为食品添加物。人体若摄入过多的硼，会引发多脏器的蓄积性中毒。

现在孩子玩具种类越来越多，其中水晶泥已经走红校园，但这个东西却会致命！水晶泥色彩艳丽，摸起来软软的，像果冻一样，深受小朋友喜爱。儿童玩耍含有硼砂的水晶泥时，如果皮肤有破损，或者用摸过相关产品的手触碰到口腔，硼砂就会被人体吸收，部分玩这种玩具的儿童还可能会出现皮肤过敏等症状。

硼砂中毒严重时可致人死亡，儿童中毒剂量为1克至3克，成人中毒剂量为15克；如果误食硼砂，致死率更高。

目前国家已下令禁止硼砂作食物用途，因为一旦误食，有致命的风险。市面上所售卖的水晶泥中，很多都没有标明成分和用量，所以无法估算具体毒性大小。

硼砂进入人体内，可与胃酸作用产生硼酸，可能会导致急性中毒，通常表现为呕吐、腹泻等。此外，硼砂对人体更主要的危害，是在人体内有积存性，长期接触、摄取会在体内慢慢蓄积，干扰消化系统酶的作用，引起食欲减退、消化不良等反应。

不过，大家对于硼砂也不用“谈硼色变”，只要是经过检测的合格产品，可以放心使用，只是要避免儿童误食。

除了硼砂，市面上的“三无”产品很有可能还含有超标的细菌、重金属等，希望家长们能引导孩子不要购买这种危险产品，选择正规厂家生产、具有国家检验标识的玩具。

避免孩子中毒，不要吃这些食物

蚕豆病[1]令多名孩子险丧命

4岁的孩子和爷爷、奶奶一起住在乡下。两周前，奶奶从地里摘回新鲜的蚕豆，晚上做了一道蚕豆炒鸡蛋。新鲜的蚕豆香甜可口，孩子吃了两大勺。起初，一切正常，可没承想到了晚上，孩子开始出现肚子疼的情况。奶奶以为是闹肚子了，给孩子揉了揉肚子，并没有在意。直到第二天早上起来，孩子感觉全身哪里都不舒服。奶奶闻声赶来，被眼前的场景吓了一跳：孩子全身蜡黄，毫无血色，病恹恹的，床边的痰盂中，装满了暗红色的尿。

爷爷、奶奶抱着孩子赶往医院，后辗转多家医院，经过重症医学科、血液肿瘤科长达两周的联合救治，孩子才终于转危为安。

蚕豆病多见于儿童，如果小孩是第一次吃蚕豆，一定要少吃，若食用后皮肤发黄、尿色加深、精神欠佳，就要及时带孩子到医院救治。“蚕豆病”不一定是吃了蚕豆才会发生。很多药物里面都有蚕豆的成分，如阿司匹林。樟脑、珍珠粉也容易引起溶血，导致蚕豆病。

吃隔夜菜

11岁男孩儿高热，身体多项功能受损，险些丧命，因为他吃了隔夜菜。他吃的隔夜菜是被老鼠污染过的隔夜菜，导致流行性出血热。什么是隔夜菜？其实并不是说隔了一夜，而是指隔了8个小时的菜，就是您这一次做完，放了8个小时的菜叫隔夜菜。并不是所有的隔夜菜都不能吃，以下这四种建议大家少吃或不吃：

第一种：绿叶菜，它会因反复加热生成亚硝酸盐。

第二种：海鲜类，反复加热之后，会使蛋白质降解，对肝肾功能有一些损害。

第三种：豆浆，放置半小时以上的豆浆建议别喝了。

第四种：咸鸡蛋，剥开之后赶紧吃，不建议放的时间过长再去吃。

久泡的木耳

有这样一个病例。一名40岁的女性出现了反复的呕吐、腹泻，后来昏迷了，去医院检查，发现她的肝脏、心脏、肾脏严重受损，后来做了肝移植才保住生命，手术中发现她的肝脏缩小为正常的一半了。追问病史，她在病发之前吃了木耳——泡了很长时间的木耳。还有个病例是一个母亲给两个孩子做木耳吃，也是用了久泡的木耳，导致两个孩子有一个抢救无效死亡。木耳，特别是久泡的木耳会产生一种叫米酵菌酸的物质，米酵菌酸我们不能吃，它对肝脏有很大的毒性，没有特效药，高温也杀不死。其实我们吃木耳，烹饪前泡20分钟到30分钟就可以了，如果木耳泡了之后发黏，就有可能产生了有毒物质，会危及我们的生命，建议扔掉。银耳也是一样。

未煮熟的豆浆

王女士每天早晨都给孩子现打豆浆，那一天有些匆忙，榨完豆浆之后匆匆热了热，让孩子喝完了去幼儿园，结果小朋友到幼儿园之后腹痛呕吐，家长赶紧带着去医院，经过抢救之后临床宣布死亡。一杯豆浆导致孩子死亡，这样的病例报道已经不止一次了。

豆浆是很有营养的，但是生豆浆还有未煮熟的豆浆里面含有皂甙，摄入大量的皂甙，轻者会导致我们失明，重者致死，所以喝豆浆一定要煮熟。

关于煮熟，我们有一些误区，觉得泡沫起来了、水开了就是熟了，这是错误的。因为这个时候可能是皂甙产生的泡沫，这种泡沫起来之后，我们要关小火继续再煮5分钟才能确保它是煮熟的。也在此呼吁卖豆浆的商家把豆浆煮熟后再卖给大家喝。

杨桃

一个杨桃要了8条人命，这个真的不是吓唬大家。有医院曾报告20例杨桃中毒患者，其中17例吃了半个或一个新鲜的杨桃，3例喝了杨桃果汁，但是这20例都出现了严重的后果。有些肢体麻木，有些出现意识障碍，还有人不停地打嗝，最后8例死亡。海南三亚也报道过杨桃中毒的事情。

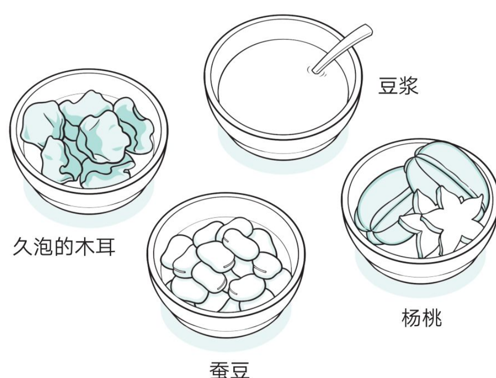
杨桃对我们的肾是有损伤的，有三类人群是不建议吃杨桃的：

第一类是肾功能不全的人，也就是肾病患者，不建议吃杨桃；

第二类是有高血压、糖尿病的人，不建议吃杨桃；

第三类是小孩子，也不建议吃杨桃。

最后强烈建议卖杨桃的商家一定要注明“肾功能不全者、有肾病者，禁止食用”的字样。



孩子吃了易中毒的食物

(1) 蚕豆病是食用蚕豆或蚕豆制品诱发的遗传性溶血性疾病。

精心养育儿童的小知识点

给孩子乱补催个儿

想让孩子长个儿，很多家长补充营养的方法，就是吃，吃公鸡仔、生长激素，这往往会适得其反，甚至有的朋友觉得，孩子不长个儿就是缺钙，就给孩子猛补钙。

孩子有一个正常的发育过程，骨骼发育中有一个叫骨骺的东西，盲目地去补，会导致骨骺过早闭合。骨骺一旦闭合，孩子就真的不长个儿了。想让孩子长个儿怎么办？就是什么都吃——五谷杂粮、蔬菜水果都要吃，均衡饮食多锻炼，多蹦蹦跳跳，这才是最正确的方法，不要给孩子乱补催个儿。

异食癖

那天我的诊室里来了一个5岁的小女孩。家长很着急，告诉我孩子不小心吞了一个钥匙链，是那种软的、一个小球一个小球连起来的钥匙链。拍片子后发现钥匙链确实是在胃里面。我告诉家长不要太着急，这个是可以自行排出来的。然后，我问小朋友，平时是不是总是乱吃一些东西。她告诉我，她喜欢吃老师的粉笔，而且她还说她喜欢捡路边的黄土吃。我告诉家长应该给孩子去查一个病，叫异食癖，我小时候也出现过这种症状，总是爱吃路边的黄土。孩子有这种行为，家长应该带孩子去医院检查一下。

拍了孩子后脑勺

8岁的孩子头晕，送医抢救无效死亡，其原因为所有人敲响了警钟。

孩子吃了一袋泡椒凤爪之后，出现头晕症状，送医院救治，结果抢救无效死亡。家长认为孩子是吃那泡椒凤爪中毒了，但是医生检查并不是中毒，是因为孩子的颅脑损伤。追问病史，孩子头部并没有受过伤，

后来母亲说了一句话，孩子在写作业的时候，惹她生气，她打了一下孩子的后脑勺。就是这一打导致了孩子的死亡。

大家不要大惊小怪，人的脑组织像一块豆腐一样，我们剧烈地去晃荡，有可能会引起对冲伤，伤到延髓会导致抑制呼吸的。所以我们哄孩子或者教育孩子的时候，不要轻易地去打孩子，头部不行，屁股也不行，我们应该耐心地教育他们。

儿童白血病

白血病又叫血癌，现在越来越多的朋友得白血病，特别是儿童，为什么？可能有以下几个原因：

第一个是新装修的房子有毒物较多。建议大家半年之内不要入住。

第二个是劣质的毛绒玩具。因为里面含有大量的病毒、细菌，铅、汞等，特别是娃娃机里面的一些毛绒玩具，对身体都有危害。

第三个是垃圾食品。膨化食品、辣条、很多添加人工色素的食品，会导致细胞变异，诱发白血病。

第四个是橡皮泥、水晶泥，里面含有硼或硼砂，硼砂是个致命的因素。

第五个是指甲油。年轻的妈妈为了美给孩子涂一些指甲油，这是很危险的。指甲油里面含有大量的苯，苯就是导致白血病的一个直接的危险因素。

孩子也是幽门螺杆菌的受害者

我的一个朋友给我打电话，说他3岁的孩子感染了幽门螺杆菌（HP），幽门螺杆菌是诱发胃癌的高危因素之一，很多人都被感染了。我朋友很好奇，为什么孩子这么小就会被感染呢？后来我建议他全家都去查幽门螺杆菌，结果他爱人、孩子的爷爷奶奶全都是幽门螺杆菌阳性。这说明什么？口口相传。我就问他，平时孩子吃东西的时候他们怎么喂？是不是用自己的筷子去喂？他说对，爷爷奶奶宠孩子，有的时候甚至夹起菜来试一下温度，然后再喂给孩子。这就是它的传播途径——口口相传。过去我们总是用筷子互相夹菜，现在我们应该用公筷，以防

止肝炎病毒还有幽门螺杆菌的传播。

小男孩睾丸蒂扭转

我的一个医生朋友分享了一个病例。那天他夜班，一个10岁的小男孩被父亲带来看病，原因是孩子突然一侧睾丸疼痛。查体后，他发现孩子睾丸出现蒂扭转，需要及时手术。但是孩子的父亲去网上查，网上说可能是附睾炎，他不相信我这个医生朋友，而相信网上的。他带着孩子回家了，结果过了24小时，孩子疼痛加重来到医院。B超显示孩子的睾丸已经完全坏死了，后来手术切除了孩子一侧的睾丸。手术中显示，这个睾丸已经完全变黑了。

有一种病好发于青少年，叫睾丸蒂扭转，多见于剧烈活动、跷二郎腿，还有睡眠时，主要是因为提睾肌的收缩。这个时候睾丸就像一个西瓜一样，转过去了，缺血了，如果出现一侧睾丸的突发疼痛肿胀，要及时就医。

内衣混在一起洗

12岁的女孩子反复出现下腹坠痛的情况，她妈妈以为孩子是吃坏东西了，没有太在意。当孩子疼痛加重之后，妈妈带孩子去医院检查，发现一侧的输卵管已经严重感染，积脓了，没办法，手术切除了一侧的输卵管。后来医生追问病史，发现孩子的母亲总是把自己的内衣和孩子的内衣一起洗。我相信很多家长朋友都这样做过。其实很多女性朋友都有一些妇科疾病，但是自己并不知道或不太在意。内衣混起来洗就会引起交叉感染，孩子本来抵抗力就比较低，容易感染，这样引发疾病就不奇怪了。

我们都知道内裤跟袜子不能一起洗，觉得袜子更脏。其实不是，实际上内裤比袜子更脏，我们应该分开洗，洗完内裤之后用开水烫一下，挂起来晾干。

干燥剂

有一个病例，20分钟，孩子的眼球被融化，只因一个危险的物品。

这个危险物品，几乎每家都有，它就是干燥剂。在我们吃的小零食里也常有。有一部分干燥剂的主要成分是氧化钙，氧化钙和水相遇，会生成氢氧化钙，同时产生大量的热。出于好奇，孩子会把这些危险品泡在水里，或者放在一个瓶子里，放了水盖上盖子去玩耍、去摇晃。这会有爆炸的风险，导致孩子被炸伤，还有一些化学烧伤。所以大家一定要注意，在吃零食的时候先把这些危险品拿出来扔掉，防止悲剧的出现。

孩子被逗喝酒导致大脑严重受损

春节期间，亲朋好友聚会，长辈们在喝酒的时候总是喜欢做件事情，就是用筷子蘸一点酒往孩子嘴上抿。有的倒一小盅给孩子喝，看着孩子龇牙咧嘴，长辈们特别开心，其实这种做法是相当危险的。

广西的一个3岁小朋友，之前很聪明，自己玩手机、看动画片都可以，但是因为长辈给他抿了一些酒，孩子呕吐昏迷。医院诊断孩子是急性的酒精中毒导致大脑严重损伤，因为神经系统发育不完善出现癫痫的症状。所以提醒大家千万不要逗孩子让他喝酒。

儿童自救“安全环抱法”

孩子的安全问题每个家长都很关心，我教给孩子一个防被强行抱走的办法。比如，我是一个陌生人，要把孩子抱走。孩子需要做这样一个动作——孩子用两只手臂抱住我的腿，两只脚也要绑住我这个腿，这个时候我想走也抱不走他，而且我很容易摔倒。这样做能够为孩子获得救援争取一些时间。这是一个儿童防止被人强行抱走的自救方法。

如何保护心脑血管

血管，人到中年一定要保养

人体血管犹如地面上的铁路、公路网，遍布全身、四通八达。血管一旦堵塞就容易发生“交通事故”，严重时可导致心梗、脑梗等致命性疾病。随着年龄的增长，人体内的血管斑块就开始出现并变大。不要以为自己看起来似乎精力充沛，连感冒都很少，就可以放松大意，其实身体里的血管已经悄悄老化，所以人到中年一定要注重保养血管！不同血管堵塞会引发不同疾病：

1．大脑血管堵：中风后，可能出现偏瘫、说话不清的情况，甚至丧失活动能力，卧床不起。

2．心脏血管堵：心梗如果堵塞程度轻的话，可能只是心脏泵血能力受到影响，而严重的心梗，随时都可能要命。

3．腿上血管堵：动脉硬化、静脉血栓。动脉堵塞严重时，可能导致腿脚缺血坏死，甚至需要截肢。而静脉血栓如果脱落，进入肺血管，就可能导致肺栓塞。

4．肺部血管堵：肺栓塞的病情通常很急，当血管堵塞得多时，人就可能窒息而死。

四类水果对血管有保护作用

有四类水果可以很好地保护我们的血管，防止心脑血管意外的出现：

第一类，富含黄酮类物质的水果，比如葡萄、猕猴桃。

第二类，含花青素比较多的水果，比如草莓、蓝莓、桑葚，还有樱桃，有强抗氧化作用，可以保护血管内壁。

第三类，含钾比较高的水果，比如香蕉、橙子，可以防止高血压，从而达到保护血管的作用。

第四类，富含维生素的水果，比如苹果、橘子，多吃这些水果，可以更好地保护血管，防止心脑血管疾病的出现。

有糖尿病的人应注意水果的食用量，避免摄入过多的果糖，造成血

糖升高，否则对血管的损害更大。

常吃鸡肉降血压、护血管

有一种物质叫精氨酸，它被称为“血管清道夫”，有辅助清除血管斑块、扩张血管、改善血液循环、调节血压的功效。精氨酸进入人体后，会在体内转化成一氧化氮，一氧化氮是保持血液流通顺畅的重要因子，有助于平滑肌的舒张，在保持血压稳定性的物质中排名第一。

鸡肉中的蛋白质含有非常丰富的精氨酸，所以我们称它为“降压肉”。当然，牛柳、猪里脊也含有这种物质，但鸡肉中含量最多，价格也最为实惠，并且鸡肉中的蛋白质与脂肪也最容易分离，我们能吃到的蛋白质更集中。所以说，无论是在价格还是价值上，鸡肉都是不二的选择，特别是鸡胗、鸡胸两个部位。

胸痛，刻不容缓

有一次，我在另一家医院碰到了一个同行——120的急救医生，他给我讲述了一个特别令人心痛的病例。

那天他接到一个急救任务，患者是一位45岁的中年男性，突发胸痛伴着憋气、大汗。他第一时间回拨患者电话，初步诊断是心脏病、心肌梗死。

他打电话的目的就是想让患者安静地坐着或靠着，不要用力活动，等待急救车的到来，但是当他到达现场的时候，发现楼下已经聚集了很多人，那时候他就意识到可能出事了。他挤过人群，看到一个面色苍白，已毫无血色的中年男性躺在了楼梯间里。

一旁还有人大喊着："不要动他！不要动他！"有人在给他掐人中，他爱人在一旁哭着喊着，看到急救医生到来，慌忙朝医生招手。朋友到了患者身边发现他双侧瞳孔散大、光反射消失、心电图直线……

经过长时间抢救后，临床宣布死亡。

我有些奇怪，问他："为什么患者到了楼下，不是在家打的120吗？"

他叹了一口气说："我打电话指导急救的时候，已经明确告诉他不能用力活动，安静地等待救护车的到来，但是后来患者的妻子和我们说，他疼得厉害，自己挣扎着起来，非要走下楼去，觉得可能跑几下，血液循环起来，就能把血管冲开，就会好一些，但是走了没有几步就倒在了楼梯间里，再也没有醒过来。"

听后我也觉得十分痛心，其实如果安静等待急救医生的到来，有可能会避免这个悲剧。

胸痛的原因有很多，常见的有心脏病、心肌梗死、气胸、主动脉夹层，甚至一些呼吸系统疾病都会引起胸痛。心脏缺血往往会引起胸痛。心脏缺血最常见的原因就是血管狭窄或者堵塞，导致心肌梗死，如果不能正确地处理，会危及生命。

那些关于治疗胸痛的谣言

错误方法一：用力咳嗽

用咳嗽治疗的方法确实存在，但是这种方法是在特定的场景下才可以使用的。如心脏病发作的患者在医院里，在心电监护下，医生会通过心电监护等仪器时刻监测患者的心电活动变化，一旦出现问题，医生会让患者咳嗽，来改变其变化。

但是咳嗽的同时因为用力可能会出现室颤——室颤是致死性的心律失常。一旦出现室颤，医护人员会立刻进行电除颤。如果患者心脏病发作，不是休息而是用力地咳嗽，会增加心脏的负担，增加心肌耗氧量，反而可能会加重患者的病情。所以，突发胸痛时用力咳嗽是错误的！

错误方法二：用力按压穴位

心脏病引起的胸痛是因为供应心脏血液的血管出现了狭窄甚至阻塞，疼痛还会加速本已生病的心脏的跳动，加重病情，危及生命！用力地按压穴位就会疼痛，疼痛就会产生刺激，导致血流加速、增加耗氧量、加大心脏的负荷，加重病情，危及生命！记住出现胸痛的时候不能用力活动，也不能去刺激患者！

错误方法三：喝口凉水

血管狭窄或者血栓堵塞是引起胸痛的常见原因。心肌缺血会引起胸痛，我们最终的治疗是"放支架"，撑开堵塞的血管。喝口凉水，刺激神经吗？这根本就没有一点科学道理！

错误方法四：捶打胸口

同理，捶打会刺激产生疼痛，增大耗氧量，加重病情，难道捶打就可以震开堵塞或者狭窄的血管吗？无稽之谈！如果是心脏病突发引起的胸痛，这种疼痛呈胸部压榨性疼痛，伴随憋气、大汗，甚至恶心、肩膀发沉（这些症状同时出现）的现象，还要当心心肌梗死。

出现胸痛的时候应该怎么办

- 等待期间可以吃药缓解症状；
- 患者如果既往有心绞痛病史，在血压、心率正常，无青光眼、未饮酒的情况下，应立即舌下含服硝酸甘油2片；
- 如果患者既往无消化道溃疡和出血倾向，应立刻嚼服阿司匹林

3片（300毫克）；

· 患者不可用力活动，可以平躺，可以半卧，取一个患者自觉舒服的姿势即可；

· 如果患者昏迷，不可口服药物，以免误吸，同时拨打急救电话，静候救援。

患者突然倒地，意识丧失，我们应该怎么办

1. 判断现场的环境是否安全。如果在马路中间，如果一旁有倒塌的房屋，如果倒地原因是触电，这个时候您要确定环境的安全，保护好自己才能更好地挽救他人。

2. 拍打、呼喊患者看其有无反应。判断患者有无心跳时不建议非医护人员去触摸颈动脉，因为普通人不知道在哪里，靠触摸大动脉搏动而引起的错误判断有很多。

由于心脏骤停倒地的患者口腔里是没有分泌物的，现在的假牙也是很牢固的，一般不易脱落，所以不用清理口腔异物。不需要解开衣服露出胸部，如果衣服很厚，建议把厚衣服解开以便观看其呼吸。有心脏起搏器或者支架也可以做心肺复苏。

3. 若无反应，找人拨打急救电话取来最近的AED。

4. 观看胸廓有无起伏，也就是患者有无呼吸5～10秒钟。

5. 胸外按压和人工呼吸，正常吹气即可，而且要捏着鼻子。如果是陌生人，不做人工呼吸也可以，单纯的按压也是有效的。

位置：两乳头连线中点处（胸骨中下段）

深度：5～6厘米（约一张银行卡的宽度）

频率：100～120次／分钟



一直反复进行直到AED或者急救人员到来，记住这个救命神器：AED。AED，又称自动体外除颤仪，是一种安全有效的抢救仪器，非专业人员都可使用的抢救仪器，它会自己分析是否需要放电除颤，大大地提高了抢救的成功率，是真正的救命神器！

心肺复苏

1963年，心脏病学家伦纳德·司彻里斯（Leonard　Scherlis）创立了美国心脏协会中的CPR（心肺复苏）委员会，同年美国心脏协会正式授权支持CPR。同时胸外按压、人工呼吸、电击除颤（三个好兄弟）正式组合为现代心肺复苏技术。

后来，美国心脏协会每5年都会重新制定新的心肺复苏标准，现在我们使用的就是2015年的版本，在2017年又对这个版本进行了一些补充。直到今天，心肺复苏拯救了数以万计的人。

心脏骤停我想大家并不陌生，心脏骤停后需要心肺复苏。什么时候可判断患者心脏骤停，需要做心肺复苏？

1．无反应：拍打患者并大声呼唤，患者没有痛苦、眨眼、皱眉、呻吟等反馈。

2. 无呼吸：胸部无起伏5～10秒。

两者同时具备即可判断患者心脏骤停，应开始心肺复苏。

如何做心肺复苏

发现有人倒地，可参考如下步骤施救：

第一步，判断现场的环境是否安全；

第二步，判断意识，轻拍重唤；

第三步，若无反应，找人拨打急救电话取来最近的AED；

第四步，看呼吸，而不是去听和看感觉，观察患者胸部有无起伏5～10秒，如果没有呼吸或者是不正常地呼吸（下颌式呼吸），就要开始进行心肺复苏；

第五步，实施胸外按压和人工呼吸。

位置：两乳头连线中点处（胸骨中下段），深度：5～6厘米（约一张银行卡的宽度），频率：100～120次／分钟。一直反复进行直到AED或者急救人员到来。

关于人工呼吸的问题：如果没有经过训练，就不要吹了，因为可能会吹多、吹少或者干脆就没吹进去，而且吹气也会中断按压的时间。应持续不间断地按压，等待专业救护人员的到来。越早按压、越少中断、越早进行电击，心脏重新跳动的成功率越高。

胸外按压最常见的并发症就是肋骨骨折，但凡事有轻重，折几根肋骨与挽救生命相比，后者是最主要的。

心肺复苏六步诀

双手拍肩辨意识，观察胸廓判呼吸；

大声呼叫旁人助，急救电话快速打；

侧跪松衣定好位，手掌翘起十指扣；

上身前倾臂垂直，一秒两次手不离；

清口捏鼻抬下颌，两次吹气要有效；

三十比二持续做，不到成功不言弃。

AED，又称自动体外电击器、自动体外除颤器，它可以诊断特定的心律失常，并且给予电击除颤，是可被非专业人员使用的用于抢救心源性猝死患者的医疗设备。它小巧、便携，使用简单、有效。AED的出现使急救有望实现“黄金4分钟”。

有“傻瓜除颤仪”之称的AED，使用简单、安全。心脏骤停病人早期85%～90%的病因是室颤，院外治疗室颤最有效的方法是早用AED除颤。除颤每推迟1分钟，存活率降低7%～10%。CPR与AED的早期有效配合使用，是抢救心跳呼吸骤停病人最有效的手段。

AED的使用方法

第一步，开。患者仰卧，AED放在患者耳旁，在患者一侧进行除颤操作，这样方便安放电极，同时可另有人在患者另一侧实施CPR。接通电源：打开电源开关，方法是按下电源开关或掀开显示器的盖子，仪器发出语音提示，指导操作者进行下一个步骤。

第二步，贴。安放电极，迅速把电极片粘贴在患者的胸部，一个电极放在患者右上胸壁（锁骨下方），另一个放在左乳头外侧，上缘距腋窝7厘米左右，在粘贴电极片时尽量减少CPR按压中断时间。若患者出汗

较多，应事先用衣服或毛巾擦干皮肤。若患者胸毛较多，会妨碍电极与皮肤的有效接触，可用力压紧电极，若无效，应剔除胸毛后再粘贴电极。

第三步，插。将电极贴片导线插入AED主机。分析心律，急救人员和旁观者应确保不与患者接触，避免影响仪器分析心律。心律分析需要5～15秒。如果患者发生室颤，仪器会通过声音报警或图形报警提示。

第四步，电。按“电击”键前必须确定已无人接触病人，或大声宣布“离开”。当分析有需除颤的心律时，电容器往往会自动充电，并有声音或指示灯提示。电击时，患者会出现突然抽搐。第一次电击完成后，立刻继续进行心肺复苏。电极片需一直贴在患者身上，每隔2分钟左右，AED会再次自动分析心律。

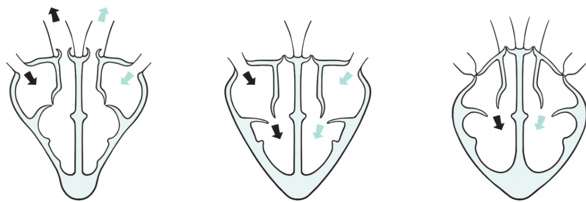
AED是安全的，不要怕，自动识别后才会进行电击，胸外按压和AED的使用要同时进行。

救治的过程中要随时观察患者的意识，如果有反应了（喘气了、皱眉了、手脚动了），则停止按压。

胸外按压

心脏骤停、意识丧失、大动脉搏动消失的时候（没心跳了，不喘气了，呼吸极为不正常），才能CPR，才能“揣”。你可以进行胸外按压，要一直进行，直到AED或急救人员到来。

心脏是一个“泵”，把血液“泵”到全身，当心脏骤停或者室颤（不规律地跳动）时，这个“泵”停止工作了，全身会缺血。血里面携带着氧，当心跳停止4分钟后，脑细胞开始出现不可逆的缺氧坏死。我们进行胸外按压是为了手动“泵”血，把血挤压到全身各脏器，防止各脏器因缺血、缺氧而坏死。心脏骤停是指心脏射血功能突然终止，大动脉搏动与心音消失，重要器官（如脑）严重缺血、缺氧，导致生命终止。这种出乎意料的突然死亡，医学上又称猝死。



心脏工作原理

猝死是救不活的，能救过来的是当发生呼吸、心跳骤停10分钟之内身边有人对他进行了心肺复苏的人，因为三分之二的呼吸、心跳骤停患者身边没有医生，所以真正能救他们的是作为第一目击者的你。

随着我们国家整体健康水平的提高，其他疾病导致死亡的概率会逐步下降，但猝死会增加，为什么？因为我们的生活越来越好，像血脂高、糖尿病、肥胖这些情况会越来越多，它们都是蓄谋猝死的帮凶，并且猝死也越来越年轻化。

猝死是结果，死是救不过来的，能救过来的是呼吸、心跳骤停。50多万条生命，假如能救过来20%，那将是多少个家庭！可现实是，我们国家普通民众急救知识的普及率不足1%，而这1%的人在突发情况下能仗义出手的更是有限。

室颤

1955年，一个叫Zoll的人，通过电击多次终止心脏骤停前的“室颤运动”，并开创了电击除颤的时代。

打个比喻，自习课上，班长（窦房结）带着同学们（心肌细胞群）在朗读课文，班长读一句，同学们跟着读一句（窦房结传递信号，心脏才能“动次打次”地跳）。今天不知道什么原因，课堂上有同学调皮捣蛋（异常兴奋点出现），扰乱了课堂秩序，带着同学们打打闹闹乱了课堂（室颤），班长咋也管不住；或者昨天晚上班长贪玩儿，打了一夜的游戏，玩累了（病了），第二天就出现了怠工现象，甚至趴桌子上睡着了。班长睡着了，同学们就自由活动了（也是室颤）。

这时候除了心肺复苏，还要进行的就是除颤。老师（除颤）来了，很生气，站讲台上喊了一句：“好好上课（电击）！”同学们都老实了，恢复课堂秩序，班长又开始领着大伙儿念书了（除颤成功，心脏恢复正

常跳动）。

引起心跳骤停最常见的是室颤。因为室颤时，心脏的电活动变得紊乱，心肌停止收缩，未能有效地泵送血液，所以不能产生脉搏，这就是心脏停顿。但这时心室仍是在颤动的，并非真正停止所有活动。

跑马拉松，运动更要做好防护

这几年“跑马”突然成为一种新的时尚，“跑马”的队伍也是日益壮大，全国各地的马拉松赛事也是一场接一场。“跑马”是强身健体的运动，充满着跑者对生活积极向前的一种态度，仿佛不跑一个马拉松，你就落伍了。随着马拉松赛事的大众化，随之出现的受伤和意外比比皆是，悲剧也就这样发生了。

2015年，深圳马拉松，一位33岁的男跑者在离终点400米时，突然倒地，最终抢救无效死亡。

后来了解到这名跑者患有心律失常，曾做过两次射频消融手术，这种情况“跑马”是绝对禁止的，而该男子却一直坚持跑了几届。

跑马拉松，你准备好了吗

1. 确保自己的身体健康：量力而行。

2. 赛前熟悉路线：别跑丢了。

3. 赛前饮食：切勿饱腹（巧克力是首选，当然您不喜欢吃就算了）。

4. 赛前热身：呃……不是废话，这点很重要。

5. 赛时切勿推挤：防止踩踏。

6. 赛中口渴：小口饮水（别喝冰水，拉肚子可是要耽误时间的）。

7. 赛后切勿原地坐躺：应该小步溜达（天热地硬，小心烫屁股）。

马拉松赛场上的意外如抽筋、中暑、摔伤并不可怕，可怕的是心脏骤停，然而我看到过太多的错误做法。

“跑马”前必须确保身体健康，睡眠充足。“跑马”时如果发现有跑者倒地，要做好防护，把需救治的跑者迅速移至赛道旁阴凉处进行胸外按压（“胸外按压”具体步骤参见第147页）。

提醒跑者，量力而行，确保自身无基础疾病或重大疾病；提醒保障者，需要进行正规的专业急救培训和掌握随机应变的能力。

大家记住，一定要判断患者确实无呼吸、意识后再进行胸外按压。如果存在以下情况：

1. 突发倒地，口吐白沫。

2. 四肢抽搐，癫痫发作。

3. 心慌憋气，呼吸困难。

……

不需要进行“胸外按压”，而且是绝对不能、万万不可的！

我看到有些不正规的急救培训中心，培训导师竟然让学员拿活人练习胸外按压，这真是一个完全的原则错误！是一个不可原谅的错误！就像外科医生手术时违反了无菌原则一样，手术做得再漂亮，对不起，失败！记住，胸外按压是绝对不可以拿活人进行练习的，这是万万不可的，是大忌！

为什么？心脏是一个“泵”，把血液“泵”到全身，当这个“泵”停止工作了，全身会缺血，血里面携带着氧，当心跳停止4分钟后，脑细胞开始出现不可逆的缺氧坏死。我们进行胸外按压是为了手动“泵”血，防止全身各脏器的缺氧坏死。

而心脏又是一个“带电”的脏器，有自己的跳动节律，当有些疾病（如癫痫、中暑、脑出血等）引起突发倒地，心脏本身并没有停止正常的跳动。这个时候人为地去进行胸外按压，轻者肋骨骨折，重者打乱心脏正常的跳动节律，引起恶性心律失常，诱发室颤，致死。

当人失去呼吸和意识的时候，全身肌肉是完全放松的，可以说是无肌力、无肌抵抗的。我们进行胸外按压的深度至少是5厘米，当用活人进行胸外按压的时候，肌肉会自我保护而产生抵抗力，很容易致使肋骨骨折，导致骨折端刺破肺或心脏，造成严重的后果。

学员回去后可能会继续用活人练习，被不懂急救的人看到后也会用活人效仿！

给那些不正规的急救培训机构提个醒：我们教急救是为了教大家如何去救人，医学是严谨的，原则性的错误一定不能出现，否则那不是救人，那是“杀人”！

心肌梗死

心肌梗死（Myocardial　Infarction）是冠状动脉闭塞，血流中断，使部分心肌因严重的持久性缺血而发生局部坏死。

临床上有剧烈而较持久的胸骨后疼痛、发热、白细胞增多、红细胞沉降率加快、血清心肌酶活力增高及心电图动态的变化，可导致心律失常、休克或心力衰竭。

心脏不舒服，或者突发胸痛时，切记不可用力活动，应该：

1. 保持一个平静的状态，不动、不用力。

2. 拨打120。

选择安静的场所休息，坐着、靠着或躺着；排除情绪激动或劳动等诱发发作的因素，消除病人心理上的恐慌感和焦虑感；不要随意搬动病人，减少心肌耗氧量。若是出现呼吸困难、无法平卧的病人，帮助他选取半卧位或坐位，帮助病人通畅呼吸；如发生血压下降或休克的现象，应取平卧位，使患者保持在舒适体位，做好保暖，这样可以缓解患者的不适感。

错误做法：

1. 按压胳肢窝。

2. 用力活动。

现在心梗不是老年人专属了，30～40岁的中青年也是多发人群。一定要相信你的医生，配合治疗！

急性心肌梗死四大临床症状

1. 胸痛

急性心肌梗死的主要症状是胸痛。病变部位不同，对疼痛的敏感也不一样。疼痛可以发生在胸部中央或左侧胸部，然后向上臂、颌部、背部或者肩部放射。

2. 消化道症状

有约30%的急性心肌梗死患者出现消化道症状，表现为腹部胀气、呃逆、腹痛、恶心、呕吐、腹泻，常被认为消化不良、急性胃肠炎。患者腹痛剧烈时，常就诊于外科，贻误治疗。发生上述症状的原因是，心脏病变刺激迷走神经，或病变在心脏下壁，或合并肠系膜动脉供血不足，而引起胃肠道反应。

3. 呼吸道症状

表现为咳嗽、气喘；有的只感觉胸闷、憋气，或自认为气不够用。如果患者原有慢性支气管炎，易误诊为肺心病。症状发生机制为急性心肌梗死时，心肌收缩力下降、心排血量下降，造成肺部瘀血，易并发支气管感染。

4. 精神神经症状

表现为突然言语不清、一侧肢体瘫痪、意识不清、抽搐等，易与急性脑血管病混淆；有的患者表现为除胸骨后疼痛外，还有咽、下颌、颈、肩、枕部、前额、腰部的疼痛。

心肌梗死的主要发病原因

1．心肌供血不足。在狭窄性冠状动脉粥样硬化的基础上，由于过度负荷而造成心肌供血不足，亦可引起心肌梗死。

2．冠状动脉血栓形成。由于在许多尸检过程中发现供养梗死区的冠状动脉支由狭窄性动脉粥样硬化并发闭塞性血栓形成，许多学者认为，冠状动脉血栓形成是心肌梗死的原因。所以预防心肌梗死也要预防冠状动脉血栓的形成。

3．冠状动脉痉挛。劳累、吸烟、大量饮酒、熬夜、高脂饮食等都是心梗的诱因！

猝死的第一大因素就是心肌梗死，心肌梗死来得突然，一旦发作，若不能及时救治，面临的就是死亡。

身体的求救信号很多人都不知道

肩痛一周后突然猝死。40岁的刘先生是一个生意人，他去南京做生意，最近总是抱怨有点不舒服，有点胸闷，然后肩膀有点发沉，他以为是颈椎病犯了，就没在意。但是突然有一天他倒下后再也没有起来。后来法医尸检，确认他是心肌梗死导致死亡。为什么呢？其实他的肩膀发沉、伴着胸痛，就是身体出现问题的信号。心脏病和心肌梗死这些病发作前的信号并不一定是胸痛，还有可能是胸部有点不适的情况下，伴着肩膀发沉，伴着后背疼，伴着牙疼，或者伴着肚子疼，恶心想吐。这都是一些牵涉的痛、一些潜在症状，但是这些症状同时都会伴着胸闷。如果有这些情况出现，一定要小心心脏的问题，赶紧去医院排查。

这些生活习惯真的要命

前段时间成都中医药大学附属医院急诊科收治了一名21岁的年轻小伙子，诊断为急性心肌梗死。手术从血管中取出了10块血栓才保住性命，其中有一块大得都已经把导管堵住了。他比较重，有100公斤，说平常身体特别好，但检查显示他有高血脂。据他自己回忆，他总是长期熬夜、玩手机，生活不规律、饮食不规律，而且抽烟、喝酒。大家总觉得心肌梗死离我们很远，其实不是。我们应该注意：

第一，防治基础病，如高血压、糖尿病、冠心病。

第二，低盐、低糖、低脂饮食。

第三，戒烟限酒。

第四，别熬夜。

出现以下症状，比如我们一过性黑蒙，走着路突然就绊倒了，或者说记忆力减退，一定要去医院及时就诊。

降压药＋西柚会导致心梗

西柚不建议和降压药同服，如果同时服用，有可能导致心肌梗死，严重者危及生命。西柚又叫葡萄柚，西柚里边含有呋喃香豆素，它可以不可逆地抑制一种细胞色素，叫P450酶。如果把这个酶抑制住了，它会增加身体对药的吸收量。有朋友说，那更好，吃一片药顶以前两片了。不对，这样会严重危及生命的，特别是降压药，西柚不可以和降压药、一些精神类药物、一些安定类的药物同服，严重者会导致心肌梗死和中

风。

莫要忽视老年人的大便问题

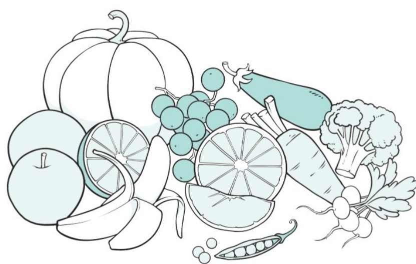
心肌梗死和老年人便秘有直接关系吗？有，当然有！便秘，会导致你努力地排便，那么腹压增大，导致心脏负荷增大，从而诱发心肌梗死。心肌梗死的病因中有一条就是便秘，而便秘多发生于老年人。

老年人便秘致死三大原因：

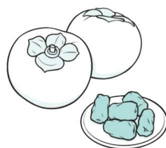
1．大便用力时突发胸痛倒地，常见于急性心肌梗死，腹压增大，导致心脏压力负荷增大，从而诱发心肌梗死。

2．大便起身瞬间突发胸痛或腹痛，常见于主动脉夹层撕裂，便秘后突然起身可拉伸胸、腹主动脉。

3．大便后走了几步，突然胸痛倒地，常见于肺栓塞，大便干，大便时间长。老年人下肢血管内常有血栓，突然起身再活动，下肢血栓脱落至肺动脉，引起肺栓塞。



帮助排便的食物



尽量不吃的食物

老年人因为肠道功能减弱、行动不便，经常会引起肠道蠕动减慢，食物在小肠吸收了水分后不能及时排出而引起大便干硬。如何防止老年人便秘？多食玉米、红薯、蔬菜、水果，适当运动，尽量不要吃柿子、黑枣，以免诱发“柿石梗阻”。生香蕉导致便秘，熟香蕉有助于排便。

自发性脑出血

那天，急诊外科诊室白班接到了一个抢救室的电话，抢救室有一个病人需要会诊。到了抢救室看到了患者，是一个做了气管切开、全身布满各种管道通路的病人，会诊的目的是拆线。患者大致是这么一个情况：近30年来5次脑出血，这次是第5次；主要诊断：脑积水、脑出血、烟雾病。

第5次手术做的脑室引流，有缝合线需要拆，而且拆线的时候到了。拆线并不属于急诊的诊疗范围，但是这个病人的全身条件根本不适合去门诊换药室拆线。看着家属恳求的眼神，我低声说着："我可以帮您拆线，但是您别着急，我要下班才可以。"

因为我是急诊外科，拆线本不属于急诊的范畴，但是这样的病人我怎么能拒绝？一天的工作结束了，接班的医生来了，我推着换药车去给患者拆了线，家属很感谢。其实真的没什么，就是拆一个线没什么大不了的，但是我想我这一个小小的举动可能也会温暖着他吧。

看着患者总是觉得心里很不是滋味，这么多年的反复出血折磨着他，家属不离不弃、细心呵护，让我觉得人活着真的不易，健康地活着真好。

在他的病历里我看到了"高血压"，很多脑出血的病人最主要的诱因就是高血压，但是许多人都不去注意控制血压，直到出现严重的并发症才后悔不已。

血压过高致使脑血管"爆"开了，常见部位是基底节。

脑出血患者大多为50岁以上，有较长期的高血压动脉硬化病史，体力活动或情绪激动时突然发病，发病快，在几分钟或几小时内出现肢体功能障碍及颅内压增高的症状。根据出血量、出血部位、出血时间等决定是否手术。自发性脑出血好发于高血压患者，所以控制血压是关键。脑出血的表现有剧烈头痛、突然倒地、呼之不应、喷射性呕吐、嘴歪眼斜、一侧肢体活动受限。具体如下：

1. 运动和言语障碍。运动障碍以偏瘫为多见；言语障碍主要表现为失语和言语含混不清。

2. 呕吐。约一半的患者发生呕吐，可能与脑出血时颅内压增高、眩

晕发作、脑膜受到血液刺激有关。

3. 意识障碍。表现为嗜睡或昏迷，程度与脑出血的部位、出血量和速度有关。在脑较深部位的短时间内大量出血，大多会出现意识障碍。

4. 眼部症状。瞳孔不等大常发生于颅内压增高出现脑疝的患者，还可以有偏盲和眼球活动障碍。脑出血患者在急性期常常两眼凝视大脑的出血侧（凝视麻痹）。

5. 头痛头晕。头痛是脑出血的首发症状，常常位于出血一侧的头部；颅内压力增高时，疼痛可以发展到整个头部。头晕常与头痛伴发，特别是在小脑和脑干出血时。

癫痫和掐人中

很久以前，我还在上初中，一次课间操，同学们刚排好队，离我不远处突然传来“咣”的一声，我循声望去，一个男同学倒在地上，全身抽搐。

班主任赶紧跑过去掐人中，几分钟后，男同学醒了，他显得很疲惫，也不记得发生了什么。我当即对班主任肃然起敬，感觉他太厉害了，因为被他那么一掐，同学不一会儿就醒了。

后来我才明白，同学当时是因为“癫痫（羊角风）”发作，一种大脑异常放电导致意识丧失、全身抽搐的疾病。癫痫，有些是继发的，比如颅内出血、肿瘤导致的，有些是病因很复杂的神经系统病变。一回到家，我把这件事告诉了父母，他们说除了掐人中，还要往嘴里塞东西，因为咬到舌头就危险啦！我对此深信不疑，因为电视里也是这么演的，有些侠客在不得已的情况下会咬舌自尽，所以当身边有人发生了癫痫，大家除了掐人中，还要塞毛巾，塞筷子、勺子，甚至塞手到病人嘴里，是怕他咬到舌头死掉。

中医认为刺激人中穴具有回阳救逆、清热开窍之功效，进一步改善微循环，升高血压，调节重要器官血流，还可以影响人的呼吸活动。中医上所谈到的刺激人中穴，都是用针灸做的，也就是说要用针刺，而不是我们认为的用手指按压的方法。

但是，现在我作为医生，要告诉大家掐人中是有危险的！

在使用掐人中急救时，人们经常是这样做的：大拇指掐着人中，剩下的手指托着下巴用力。真遇到个力气大的，被掐的人想张嘴都难，牙都可能被按掉，如果患者此时有舌根后坠，就会导致气道阻塞。

昏迷的患者难免出现呕吐现象，如果此时掐人中，返流上来的呕吐物被吸入气道，就会导致患者窒息。而且掐人中的急救，我觉得根本不算是急救。

任何急救，我均不建议掐人中。那么，如果有人突然倒地不起怎么办？

首先要明白，癫痫只是一个原因，人晕倒的原因还有很多，比如脑血管疾病、心肺疾病、低血糖等。最严重的就是心跳呼吸骤停，需要及

时给病人做心肺复苏。如果此时只是呼喊和刺痛（掐人中），不仅没有任何作用，反而会耽误病人的抢救时间。

开始进行心肺复苏的4分钟，是抢救呼吸、心跳骤停病人的黄金时间。

第一步，确认现场环境安全。

千万别马上冲过去扶他，也别立刻过去给他做心肺复苏。假如他是触电了，也会全身抽搐，你一碰他，等待被救的可能就是两个人了。所以，要确定环境是安全的再进行施救。

第二步，判断反应。

掐人中治不了病，速效救心丸也是救不了命的！

如果你真掐他某个地方了，他还会被掐得龇牙咧嘴，千万别掐了，这是有反应，活着呢！此时需要给他摆放一个体位。前面说了，昏迷的患者有些会呕吐，正确的体位可以降低患者误吸呕吐物的风险。

判断反应，轻拍重唤，如果没有反应（不抽了、不动了），立即求助。尽快找人取来AED并指定专人拨打急救电话，短暂的抽搐进而意识丧失很有可能是发生了呼吸、心跳骤停。

如果只有你一个人，打开手机免提，边施救边打电话求助。

如果心肺复苏后，他还在抽搐怎么办？不要紧张，癫痫的发作，一般会循着固有的方式进行，直到发作自行结束。任何非药物处理均被证明无法终止或减轻发作，不会因为点压穴位等减少抽搐。如癫痫连续发作，要将病人送到医院继续抢救。

所以不要制止他，把他身边能触碰到的物品挪开，兜里的手机、钱包帮他保管好，眼镜摘下，在一旁看着他，让他静静地抽一会儿。

癫痫患者一般都是牙关紧闭，所以会呼哧呼哧地口吐白沫（不是呕吐），因为肌肉痉挛（抽动）或强直（蹬着腿、绷着手臂），可能在癫痫起初的那一刻舌头回缩时被牙齿咬到了或者划伤了，所以嘴角流出了血。这时也不要紧张，千万不要往嘴里塞东西，咀嚼肌的力量是很大的，掰开嘴垫东西把牙崩断了事小，物品阻塞了呼吸道就危险了。



第三步，请立刻判断呼吸。

是像武侠剧里那样把手放在鼻子下面，还是趴过去听？不。嘈杂的环境、紧张的心情，听和感觉气流是不靠谱的，要看他的胸廓、腹部有没有起伏，判断时间5～10秒。

如果有呼吸，摆体位！继续在一旁观察他的呼吸和反应，看他能否醒来。

注意，如果他的嘴像从水里捞出来的鱼一样，一张一张的，这种动作叫下颌式呼吸。虽然这是一种呼吸形式，但是我更习惯描述它为动作，老百姓叫捯气儿，可能还有气儿呢，但这个动作也很像打哈欠的动作，却不是正常的呼吸。

有人会问，只看呼吸？脉搏用不用摸？您可以试一下，摸摸手腕或者脖子上的动脉，是不是并不那么容易找？紧张的情况下就更难找了。所以非医疗专业人员不要去寻找脉搏。

如果5～10秒内呼吸不正常或者没有呼吸，就要开始做心肺复苏了。注意：做心肺复苏要让患者平卧，把患者翻成平卧位时要一只手托住颈椎。

第四步，胸外按压。

位置：两乳头连线中点处或者叫胸骨的中下段。

姿势：双手重叠手指交叉，掌根用力，不是手掌。手臂伸直，以上半身的重量垂直按压。

按压频率：100～120次／分钟。

按压深度：5～6厘米（约一张银行卡的宽度）。

注意：按压时患者后背要在坚硬的表面；每次按压要保证胸廓充分

回弹，上下的节奏一致。

第五步，人工呼吸，每30次的按压给2次人工呼吸。

如果没有经过培训、练习，不建议进行。因为一方面吹的量可能或多或少，另一方面不熟练的操作会使按压时间中断过长影响抢救成功率，每次按压中断小于10秒是高质量按压的重要指标之一。

进行人工呼吸前要开放气道，一只手压住额头，另一只手提起下颌，鼻孔朝天，能吹进去气就可以，吹气的量以看到胸部有起伏为好。切忌吹得过快、过多。吹气一秒放松一秒。吹气的时候要捏住鼻子。

我们平时急救中错误最多的就是癫痫的急救方法，有时候医护人员也会做错。在这里我想提两个建议：

1. 建议医护人员：因为专业不同，我们擅长的知识不同，但是最基本的急救知识还是应该掌握的，因为那是“关键时刻救命的”。

2. 建议专业急救人员：发现有急救方面的错误一定要指出，可以严厉但不要一味地去指责，要告诉他们错误所在和正确的方法，要鼓励他们敢于施救的行为。

另外，掐人中并不是一个急救方法，在急诊科，没有任何一种病或者意外，可以用掐人中来解决，掐人中只是一个刺激作用，就像捏脸，或者拍胳膊、捏身体一样起到刺激的作用。

脑卒中

那天我是120急救班，接到急救中心调派任务赶往现场。

患者是一位40多岁的男性，是一个打工的建筑工人，查体为右侧肢体肌力差、伸舌不居中、吐字不清。我们迅速把患者抬上了急救车，我初步判断，患者可能是出现了脑梗死。脑梗死治疗是需要争分夺秒的，如果错过了黄金溶栓时间会导致严重的后果。

但是患者工友的几句话一下子让我的心凉到了底。“昨天晚上他吃完饭就说不舒服，说右边身子没力气，说话也有点不清楚。我们都劝他去医院看看，他就是不去，心疼钱，说可能是白天干活累的，早早就睡了，今天叫他起床他就动不了了。大夫您要好好给他治治啊，我们都是外地来打工的，他家挺惨的，老妈子、两个孩子、媳妇一家人就靠他一个男劳力撑着，他要是倒下了，这家人可咋活啊！”

工友的话真的让我很难受，我知道患者的治疗效果肯定不好，他自己把自己耽误了，我也心疼他，但是他最开始的错误决定害了他。

到了医院急诊科，患者被诊断为脑梗死。但是错过了最宝贵的静脉溶栓时间，他再也不能自行站起来了，再也无法去支撑他的家，反而成为了家里的负担。

这样的悲剧不止一例，在我急诊的工作中经常会遇到，总感觉可惜又痛心。

脑卒中在我们身边时有发生，了解它的一般症状和简单的急救常识，关键时刻能救命！

“脑卒中”又称“脑中风”，是一种急性脑血管病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性和出血性卒中。

缺血性卒中，就是我们常说的脑梗死。

出血性卒中，就是我们常说的脑出血。

脑梗死的发病率高于脑出血，占脑卒中总数的60%～70%。颈内动脉和椎动脉闭塞和狭窄可引起缺血性脑卒中，患者年龄多在40岁以上，男性较女性多，严重者可引起死亡，但是出血性卒中的死亡率更高。

脑卒中已成为我国排名第一位的死亡原因，也是中国成年人残疾的首要原因，脑卒中具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点。

脑出血常见的表现：一般伴有高血压的病史，突发头痛、剧烈呕吐，严重者伴有意识障碍等。

这个时候我们应该这么做：不要去摇晃病人，把病人摆一个侧卧位，擦拭其呕吐物，防止误吸，等待急救车的到来。

脑梗死常见的表现：突发一侧的肢体无力（上下肢同时出现）伴随活动受限，发声不清、伸舌不居中等。

脑梗死的静脉溶栓时间是4.5小时，我们要争分夺秒，最好拨打急救电话，因为急救医生会为患者进行初步检查，如果初步判断病人出现了脑梗死，急救医生会联系可以溶栓的医院开通绿色通道，争取宝贵的溶栓时间。如果没有急救车，在病人的情况允许下，我们也可自行送患者去可以溶栓的医院急诊科，避免错过黄金溶栓时间。

出现上述任何症状时，切记千万不可给患者吃东西、吃药、喂水，以防之后手术中出现误吸。

不同类型的脑卒中，其治疗方式不同。预防是最好的措施，其中高血压是导致脑卒中的重要的可控的危险因素，因此，降压治疗对预防脑卒中发病和复发尤为重要。所以大家一定要关注血压情况，避免悲剧的出现。

预防脑卒中主要涉及：关注血压、合理运动、健康饮食、忌烟限酒。

脑梗死的日常预防

前段时间，我的一个朋友突然一侧肢体活动受限，口角偏斜，说话不清晰了，去医院就诊后，发现他有脑梗死，赶紧溶栓，险些落下后遗症。很多朋友问他没有“三高”病史，为什么会得脑梗死呢？这个就和他的一个不良嗜好有关，就是常年吸烟。吸烟会使血管变性，它就像一把刀子一样在划血管，损伤血管内膜的上皮细胞，从而导致心脑血管的意外，比如心肌梗死、脑出血、脑梗死，所以奉劝那些吸烟的朋友，把烟戒了吧，为了自己和家人，为了身边人的健康。

30岁的唐先生4年中两次因为脑梗死住进ICU，险些丧命。他是一位

销售人员，平时工作忙，不怎么喝水，总是喝饮料，特别喜欢喝冰可乐。第一次头晕，然后身体无力，去医院检查后发现是脑梗死，当时因为去得早，经过医生积极的治疗后，痊愈康复出院了。

医生叮嘱他不要喝饮料了，注意饮食，定期复查，但是很快他就把这些给忘了，继续大量喝饮料，不喝水。第二次出现了吞咽困难、浑身无力的现象，去医院检查发现是大面积的脑梗死，在ICU里积极地治疗后，命是保住了，但是落下了半身不遂。记住饮料里面含有大量的糖，会导致血管的变化，会导致血液黏稠，引起一些疾病。所以，一定要多喝水、少喝饮料、多运动。

99%的血栓没有症状，但是记住一个字可以减少血栓形成。血栓如果堵到了脑部会形成脑梗，堵到了心脏会引起心梗，堵到了肺部就会形成肺栓塞，严重者会危及生命。血栓分为动脉血栓和静脉血栓。很多年轻朋友觉得血栓跟我们没有关系，都是一些年老的人、有一些基础病的人容易得，其实这是一个误区。现在很多朋友长时间用电脑办公，或者在电脑上玩游戏，这是很危险的。研究表明人在电脑前坐90分钟会导致膝关节的血流减少50%，从而增加血栓的风险。所以说防栓的这一个字，就是“动”，活动的动，活动起来，运动起来。

我们也可以练三个动作防止血栓，练起来。

第一个动作：坐在椅子上，把腿抬起来，脚尖勾，伸曲练习。

第二个动作：就像踩刹车一样，把脚放在地上，抬、踩，玩电脑的时候、看电视的时候都可以这样练，利用小腿肌肉压缩，来防止血栓形成。

第三个动作：就是骑自行车。

三个动作很简单，但是能防止血栓形成。血栓一旦形成了，有可能会危及生命。所以一定要多练习。

心脑急救谣言

不知道您有没有看到过很多的“救命帖”，我相信当您看到的时候也会心存感激，感谢别人分享的同时也想分享给别人，希望通过自己的一次转发能帮助到更多的人。

但其中有些做法我个人觉得不太完善、不太稳妥，有些甚至是害人的！我在这里给大家说几个生活中流行的谣言，做个辟谣。

谣言一：心脏不适时捶自己。

50岁以上的爸爸妈妈们一定要记住，在睡眠时如果心脏病突发，剧烈的胸痛足以把人从沉睡中痛醒，捶自己的心脏是没有用的，应舌下含服硝酸甘油2片，或者阿司匹林3片（300毫克）嚼服，同时立刻联络急救中心，然后坐在椅子或沙发上静候援助，不可用力活动。

谣言二：心脏不适时，按压胳肢窝。

有人说，当心脏不舒服，或者看到有人倒地时，按压胳肢窝能救命。这样做是想让血流加速，加速回心血，从而冲开被堵塞的心脏血管，达到救人的目的。

这种方法大家千万不要信也不要去尝试，心脏不舒服，或者突发胸痛时，切记不可用力活动，应该保持一个平静的状态，不动、不用力；拨打120。

安静休息，去除诱因。选择安静的场所休息，避免活动或用力；排除情绪激动或劳动等诱发因素，消除病人心理上的恐慌感和焦虑感；不要随意搬动病人，减少心肌耗氧量。若是出现呼吸困难、无法平卧的病人，帮助他选取半卧位或坐位，帮助病人通畅呼吸；如发生血压下降或休克的现象，应取平卧位，保持患者处在舒适体位，做好保暖，这样可以缓解患者的不适感。

谣言三：足底放血急救脑出血。

有文章说在脑出血病人发病4小时内，用针在患者足底刺出黑血，这样可以将脑出血的后遗症出现概率降到最低。这个说法看似很有道理，但做法却是错误的。

遇到疑似脑出血病人时应第一时间拨打120急救电话；让患者处于侧面卧位，防止误吸呕吐物引发窒息；不要随意翻动病人。

谣言四：拍胳膊肘治疗心脏病。

心脏病是因为供应心脏血液的血管出现了狭窄甚至阻塞。拍胳膊肘不但不能解除狭窄和阻塞，还会因疼痛加速本已生病的心脏的跳动。正确方法是让患者坐着、靠着或躺着休息的同时拨打急救电话。切记患者不可用力活动。

外伤怎么办

被人捅了一刀怎么办

被人捅了一刀怎么办？处理步骤如下：

1. 不要拔刀，让刀插着堵住伤口。

2. 拨打120。

3. 等待救护人员，最好别动，移动容易加快血液流失。

不要拔刀，是因为这种行为很可能造成二次伤害，医生拔出凶器是在对该受伤区域的重要解剖结构（脏器、血管、神经）有了充分了解的前提下，有些比较棘手的情况还需要在手术室里进行处理。

正确的处理方法是呼叫救护车、保护伤者，在医务人员来之前尽量不要搬动伤者，也不要触碰凶器。如果你有一定的医学知识，可以于伤口近心端适当地绑扎止血，如果你没有，做到前两点即可。

如果捅得肠子都出来了该怎么办？当腹部受到撞击、刺伤时，腹腔内的器官如结肠、小肠脱出体外，这时不要将其压塞回腹腔内，而要采取特殊的方法进行包扎。先用大块的纱布覆盖在脱出的内脏上，再用纱布卷成保护圈，放在脱出的内脏周围，保护圈可用碗或皮带圈代替，再用三角巾包扎。伤员取仰卧位或半卧位，下肢屈曲，尽量不要咳嗽，严禁饮水进食。

简单地说，就是用容器扣住脱出腹腔的肠子，别吃别喝，赶紧去医院，千万别把肠子塞回腹腔。

头外伤的处理

头外伤是一种很常见的外伤。因为头皮的血运丰富，外伤后常常血流不止，碰到这种情况，大家该怎么办？

不要慌张，用棉布或者毛巾叠成小块按压住伤口，压迫止血。不要直接大面积地盖住伤口，有时因小动脉破裂出血，大面积的压盖并不能压住出血点达到止血效果。

不要往伤口上撒所谓的止血药粉，这样既达不到止血的效果，还增加医生清创难度，增大感染的概率。

创伤后，大部分伤者都会出现口渴的现象，但都不可让其饮水。

重大创伤致使伤者昏迷出现呕吐现象时，应让伤者平卧，头偏向一侧，清理口腔及呕吐物，防止误吸。

伤者头部外伤后出现耳鼻出血或血性液体（脑脊液）时，应把伤者头部偏向流出液一侧，让液体流出，切不可堵塞耳鼻。

根据伤情选择自行就诊或拨打急救电话120和999。

脑子就像豆腐一样，当用力去摇晃的时候有可能会出现损伤，遭受到暴力的损伤、磕伤、砸伤，还有一些摔伤，如果出现头晕、恶心、想吐或者精神状况不太好的情况，建议去医院照CT，查清颅内有没有损伤。

坠落伤后要让医生多检查

急诊夜班那天，我被各种病人包围着，在奋战了四个小时后，终于看完了诊室里的最后一个病人。一看表已经晚上10点了，起身走出诊室，急诊楼道里依然人来人往。

我发现走廊的长椅上有两个中年男性，一个坐在椅子上低着头，另一个人蹲在地上，从他们的衣着打扮来看，很像农民工。两个人一声不吭，就那么默默地待着。

忽然我发现低着头的那个农民工耳朵里有少量血性液体。顿时我的心里一阵不安，脑子里闪过颅脑损伤引起的颅底骨折会伴有耳漏，流出物一般为血性液体的警示。

我立即拦住了他们俩："你们是怎么受伤的？"

"车祸，我们俩骑电动车被一个大货车撞了，还好躲得快，电动车都被压变形了。"

"头晕吗？"

"晕。"

"你呢？"我问另一个捂着腰的农民工。

"我腰疼。"他无力地回答。

这时候我意识到两个人有问题。内心告诉我，从他们的受伤机制和症状体征来看，我不能让他们走。

"你们老板呢？"我问道。

"老板走了。"

"你们两个不能走，必须要检查一下。"我挡到他们面前，坚决地说道。两个人仍然默不作声，互相看了看，然后看了看我。

"不用你们交钱，我给你们先办暂欠，开通绿色通道，我觉得你们两个必须要检查一下，钱的问题不用考虑。"当我说出这句话的时候，两个人点头同意了。我把他们带进了抢救室，向护士说明两人的伤情和症状，护士推来了平车，开通绿色通道，进行生命体征测量，两个人的生命体征均暂时平稳。然后安排护士带他们去检查了。

大概十分钟后，电话响起：“快来放射科，刚才那两个农民工一个颅内大量出血，出现了意识障碍、浅昏迷、抽搐、躁动，另一个一侧的肾破了，腹腔有出血。”电话那头护士焦急地喊着。

两个人很快做完检查，被推回抢救室，那位耳朵有血性液体渗出的患者就是颅内损伤出血的患者，而那位捂着腰的农民工经检查为肾挫伤，肾周围血肿。

我联系了神经外科、泌尿外科，很快把两个人收入院。当天晚上，颅脑损伤的患者就上了手术台，经过六小时的手术治疗后转入ICU恢复。那位肾损伤的农民工，经过一个月的保守治疗，也保住了损伤那侧的肾脏。

每当我回想起这件事的时候，都不禁一阵后怕：如果当时我没多看那么一眼；如果我当时没有发现他耳朵里有血性液体渗出；如果当时就让他们那么离开了……那后果将不堪设想！

在急诊科工作的十余年里，看到了太多急危重症患者，也看到过许多无理取闹、大喊大叫的患者及家属，身为急诊科医生，我深刻地明白，那些默默不语的病人，更是我们需要重视的。

急诊就诊不分先后顺序，分诊护士或医生会决定患者的病情或伤情，给予是否优先就诊的判断。大家一定要打消这个误区，急诊科医生不会因为您没带钱而拒绝检查及治疗，当他们对病情进行评估并确定情况紧急，就会为患者开通绿色通道，绝不会因为金钱而耽误患者的检查及治疗，请您配合医生。

针灸扎破肺，如何进行气胸抢救

急诊白班那天，抢救室里来了一位老大爷，主诉胸闷、憋气。大爷说自己没有心脏病和肺病史，身体也很硬朗，这次憋气一天了，而且越来越重。对于这样的情况，内科医生首先要排除心脏的问题。

患者很瘦，坐在抢救室里的平车上大口大口地吸着氧，内科医生做着心电图，我继续询问病史，进行查体。患者双侧的呼吸音清，叩呈鼓音。在询问病史时获得的一个细节，让我觉得大爷这次的胸闷、憋气另有原因。

两天前，大爷在一个私人的中医诊所扎了针灸。患者长年有颈椎病，最近听老邻居介绍，有一位中医大夫用针灸治疗颈椎病效果特别好，于是两天前患者在一个小巷子里找到了这位中医大夫，进行了针灸治疗。

患者说这位中医大夫的针灸针很长而且很粗，和他平时在医院看到的不一样。开始他有点害怕，但是那位中医大夫信誓旦旦地说自己的针灸针和手法是祖传的，治愈了很多颈椎病患者。



第一次治疗，患者回家后感觉背部针灸处很痒，家属掀开衣服发现竟然有一个针灸针没有拔。后来找到那位中医大夫才给拔了出来。我听了后觉得又可气又可笑。

据患者回忆，就是从那天拔针后感觉胸口发闷的。然后第二天又去做了一次，回家感觉胸闷得更厉害了，而且出现了憋气症状。然后就来

到了急诊科。

通过家属描述的病史并结合查体，让我想到了一个疾病：气胸。经过胸片检查后确诊：双侧气胸（量大）。患者的病因一下子水落石出——扎针灸扎破了肺，引起了气胸。后来老人住院了，放置了“胸腔闭式引流”后症状才得以缓解。如果不及时治疗，老人会被憋死的。

气胸是什么？简单地说，每个人都有两个肺，肺就如同气球一样，吸进氧气呼出二氧化碳，肺一旦破了，气就跑到了胸腔里，随着胸腔里的气体逐渐增多，肺就会被压缩从而导致憋气、呼吸困难，最终引起死亡。气胸分为多种，但是在急诊科，最常见的有两种：自发性和外伤性气胸。

1．自发性气胸：多见于两类人群。年轻的男性（瘦、高），长期吸烟，这类人的气胸和先天的发育有关，简单地说，就是肺泡壁薄弱，容易破；老年人，大多有肺部疾病，伴有肺大泡，患者长期咳嗽，最终把肺泡咳破了，引起了气胸。

2．外伤性气胸：多由于外伤引起肋骨骨折，骨折断端刺破了肺引起的气胸。

其实上面的患者因为针灸导致气胸的例子并不是偶然的，我也曾接诊了一例，也是在不正规的个人诊所做治疗，注射器扎破了肺引起了气胸。

通过上面这个病例，我想提醒一下大家：

1．不要去外面那些不正规的私人诊所治疗，不要盲目听信他们的自吹自擂。他们的技术没有保障，消毒更没有保障。

2. 戒烟、积极治疗肺部疾病是预防气胸的重要措施。

我们在为患者治疗时，要动作轻柔、注意技巧，减少“医源性损伤”。患者生病了不要盲目投医，乱使用偏方，应该去正规的医院听从医生的建议和治疗！特别是老年人，一定要远离那些小巷子里的“神医”！

受伤了，如何正确使用创可贴

苏州一家医院曾收治一位4岁女童，该女童左手中指的末节发黑，已经坏死多日，需要进行截肢手术，防止病情进一步恶化。令人大跌眼镜的是，女童手指坏死，只是因为受伤后，贴了张小小的创可贴，家长为防止布条松掉脱落，又在布条上用牛皮筋进行缠裹。由于处理不当，造成手指血液流通不畅，最终坏死。

创可贴是人们生活中最常用的一种外科用药，俗称“止血膏药”。创可贴主要由平布、胶布和吸水垫组成，具有止血、护创作用。

正确使用创可贴的注意事项

伤口长度不应超过创可贴的宽度。适用于切口整齐、清洁、表浅、较小而不需要缝合的切割伤。使用前，伤口先要经过消毒处理，应先仔细检查伤口内是否留有污物，如有不洁物或者异物，需用生理盐水将伤口清洗、擦干。

贴创可贴时应稍对伤口处进行加压，以起到压迫止血的作用。

注意伤口的保护，创伤局部少活动，不沾水，避免污染。不要经常用手捏压伤口，严防挤撞伤口，避免伤口裂开。

使用创可贴后，还要注意观察伤口变化情况，定期更换，防止伤口感染化脓。有人可能认为一个创可贴可以贴好几天，但实际上贴的时间不能超过12小时。创可贴要经常换。出现伤口疼痛加重，或有分泌物渗出时，应及时打开检查；若发现伤口有红肿、渗液等感染现象，应停止使用创可贴，并及时去医院诊治。

什么伤口不可以用创可贴

1．小而深的伤口：如脚底被钉子扎伤，如果不彻底清创，会利于厌氧菌的滋生，导致感染或者破伤风。

2. 感染的伤口：如疖子、脓包。

3. 动物咬伤：这种伤口需要用肥皂水反复冲洗，然后暴露伤口。

4. 烧伤、烫伤的伤口：这种伤口一般创面比较大，不适合使用创可贴，使用创可贴时有可能导致或者加重其感染。

5. 轻微的表皮擦伤：用医用酒精或碘伏擦拭后暴露伤口即可。

6. 伤口不干净或者有异物：使用创可贴会加重感染或者导致异物的残留。

特别注意：

创可贴使用时不可缠得太紧，特别是手指和脚趾，缠得太紧有利于厌氧菌的滋生，会加大感染和患破伤风的概率；也不要环状包扎，手指和脚趾的动脉在其两侧，缠得过紧会导致血液循环不通畅，轻者伤口处肿胀，严重者可能导致指（趾）末端坏死而截肢。

受伤了，我们赶紧用创可贴贴在伤口上，防止“招风”——大家错误地认为破伤风是“招风”引起的。破伤风是个菌——破伤风梭菌，而不是“风”。

止血方法各不同

我诊室里来过一个孩子，前臂挫伤了，家长就往他挫伤的创面上撒了很多所谓的止血药粉，这种止血方法是错误的。

为什么？第一，止血药粉并不是无菌的，大家可能看多了武侠小说，撒一些金创药、止血药就能立刻止血，这是错误的；第二，止血药粉撒在伤口上面之后会增大感染概率，不利于医生观察创面。如果一个经过如此处理的受伤的孩子来到诊室里，我会用大量的双氧水、盐水去冲洗这个止血粉，当时孩子是很疼的，冲洗干净之后我才能观察到他的创面、伤口是什么情况，然后再进行消毒处理。外伤之后，如果出血了，压住或者摁住就可以，不要去撒一些所谓的止血药粉。

还有一种出血，医生通常要求你不能去止血，如果你非要去止血的话，可能会加重伤情，严重者危及生命！有一天急诊白班，抢救室里来了一个坠落伤的小伙子，他是个工人，在装修的时候，不小心从高处坠落下来，摔伤了头部。被工友送到抢救室里的时候，患者已经进入了浅昏迷，工友一直催促医护人员，赶紧为他治病。

看到这个伤者的时候，我的第一反应是他肯定伤到了头部，因为他头上的血还在慢慢地往外流。我快速地用纱布加压包扎，为其止血，但这时我忽然发现小伙子的一侧耳朵眼儿里塞着卫生纸，卫生纸已经被血浸成了红色。我赶紧把纸从他耳朵眼儿里拿出来。

这时候出于医生的本能反应，我瞬间就愤怒了，冲着他的工友吼道："这是谁给他塞的卫生纸，你们知不知道这样会要了他的命的！"几个工友一看都是很老实的人，很迷茫地看着我，不知道为什么我会对他们的做法如此愤怒。

这个时候我也平复了一下自己的心情："不对，你这样做很不对！因为他伤到的是头部，你看他现在已经浅昏迷了，我们初步判断耳朵流血是因为颅底骨折导致的，如果堵住流出来的血，会加重他的病情，危及生命。"我边说着边让护士为他开通绿色通道，输液、监护、吸氧，并且赶紧去照个头部CT。

CT结果和我初步料想的一样——硬膜下血肿、颅底骨折。

当伤及头部的时候，出现了耳朵眼儿里流血，这个是颅底的骨折，

我们是不能去止血的。

颅脑损伤后，有可能内里存在颅底骨折：

前颅窝的骨折，常常表现为熊猫眼；

中颅窝的骨折，表现为耳漏，也就是耳朵眼儿流血；

后颅窝的骨折，表现为乳突区（耳后）的瘀斑。

所以当头部受伤出现耳朵眼儿流血的情况时，我们要初步考虑耳漏。这个时候是不能止血的，因为当颅内损伤时，止血会导致颅内压升高。颅底骨折导致的耳朵眼儿出血，会有助于缓解颅内压升高，如果堵住了耳朵眼儿，一方面会增加其颅内压，另一方面还会导致其颅内感染。

当头部受伤后，出现耳朵眼儿流血或者鼻子往外流一些淡黄色的液体，我们是不能堵的，我们应该让患者流出的血液或者黄色液体（也就是我们所说的脑脊液）继续流出。当然要及时就医，在就医之前，患者也不应当喝水或者吃东西。

另外，有些品牌的化妆品、牙膏含有止血药氨甲环酸。氨甲环酸在临床上的应用还是比较常见的，主要作用是止血，可以外用也可以静脉滴入。在牙膏里加入氨甲环酸可以止血，对于止血这点我觉得是没问题的，但是牙龈出血是症状而不是疾病，导致牙龈出血的原因很多，一般分为局部原因和全身原因。

局部原因引起的牙龈出血常见于牙龈炎或牙周炎病人，牙龈增生也可引起牙龈局部出血。全身原因是由全身性疾病所引起的，这类牙龈出血往往是全身性疾病的危险信号之一，比如血友病、出血性紫癜、血小板减少等。还有一些全身性疾病的后期，能引起凝血机能低下或严重贫血，也可能出现牙龈出血的症状，如肝硬化、脾机能亢进、肾炎、播散性红斑狼疮等。牙龈出血还是坏血病的一个突出症状。

牙龈反复出血，会提醒我们去医院看病就诊，治疗局部的疾病和排除全身性疾病，而牙膏内含有止血药，掩盖了牙龈出血的症状，隐藏了危险信号。

放风筝，如何避开“隐形刀，夺命线”

急诊白班那天，诊室里来了一对父子，父亲用湿纸巾压住手上的伤口，孩子跟在后面手里拿着一只风筝。

“您好，手伤到了吗？”我边准备查看伤口边询问。

“嗯，被风筝线切伤的，真没想到，这风筝线力度这么大。”男子抱怨着。

伤口很齐、很深，像被锋利的刀子划过一般，后来该男子在急诊手术室里检查后住院做进一步治疗了。

周末到了，带上家人孩子去公园里放风筝确实是一件很惬意的事情，但是伤害也潜伏在我们身边。风筝线因为不易被发现，容易发生割伤、勒伤事件，绷紧的风筝线不仅锋利如刀，而且拉力也能达到近一千牛顿。轻者被风筝线刮伤眼睛、勒住脖子，需要去医院缝针，严重者可导致死亡。

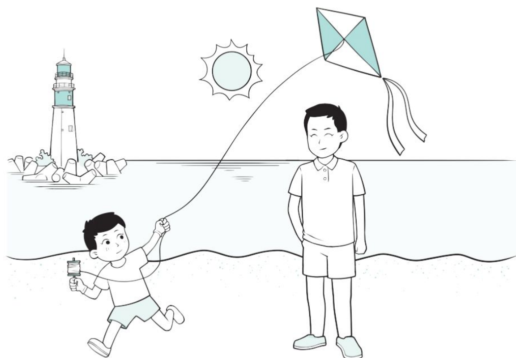
风筝线越细、越强韧，越危险。风筝线本身很细，放线或者收线的过程，当施力作用在物体上，压强就会很大，与“绳锯木断”的原理相同。如果是高速运动的物体与风筝线相撞，那么就会产生较强的破坏作用。

放风筝注意事项

1．戴手套。遇强风时不要徒手扯线。遇意外应马上剪断风筝线。有经验的风筝老手建议放风筝时随身携带一个打火机或小剪刀，一旦出现紧急情况，立即烧断或割断风筝线。

2．避免伤人。放风筝时，遇到行人和车辆一定要避让。如发现风筝往下落控制不住时，一定不要绷紧线，而要放线，让风筝慢慢下落，避免伤到行人。

3．儿童应选用较粗的带颜色的风筝线。儿童放风筝应在家长陪同下进行。儿童放风筝时一定要戴手套，风力大时更要特别当心。



4. 选择开阔、人少之地。在选择地点时要选择开阔、人少的地方，远离道路、电力线路。比较适宜的地点是海边和野外，像体育基地、海滩等地方。另外，也要尽量远离有高大树木的地方，以免风筝挂在树上。当风筝坠落到马路等车来车往的地方时，一定要赶紧将风筝线剪断，避免风筝线被车轮带起，割伤自己或他人。

5. 如果不幸被风筝线割伤，用力压迫伤口止血，抬高患肢，到医院就诊。

扭伤不要急着去正骨

几天前，我给一位患者换药。患者是位老年女性，脑梗死后遗症，常年卧床，左踝关节皮肤破溃，伴有大量的脓液渗出，被厚厚的纱布包裹着。这样的换药我基本每天都会遇到。

有一种病叫压疮，也称褥疮，是长期卧床的老年人易发的一种疾病。我本以为这位老太太也是因为褥疮才需要换药的。

但当我掀开老人的被子时，看到老人的小腿肌肉已经严重萎缩，粗细和正常人的手臂差不多，而且很明显地看到创伤引起的踝关节畸形、踝关节和足背高度肿胀，轻轻地托起患肢有明显的骨擦感（骨擦感是骨折的一种表现）。

家属解释道："我老母亲前段时间不小心从床上掉下来，把脚踝崴了，可能是骨折了，我们去了一个私人的正骨诊所为老太太'正骨'。'正骨'后那个正骨师给打上了石膏，石膏打了两周，把石膏拆下来之后发现老太太的脚踝骨折处并没有好转，反而皮肤有一些破溃，当时我们也没有太在意。因为我们年纪也大了，老太太被送到了当地的一家养老院。后来，养老院的工作人员发现老人脚踝的皮肤破溃更严重了，并且有脓液不停地往外流，我们这才带老太太来医院。"

我请来了上级医师帮忙一起处理。经过两人20分钟的换药，最后给患者家属下了结论：老太太的踝关节已经感染，感染很严重，已发展为"骨髓炎"，有大量的脓性分泌物，可以判断老太太的踝关节为粉碎性骨折，加之老人患有糖尿病，单纯换药根本无法控制感染，很有可能需要截肢。

私人的正骨诊所没有X线检查，不能诊断受伤部位是否有骨折以及骨折的具体情况。当老太太受伤后，本来很严重的骨折经过所谓的"正骨师"再次正骨，导致骨折更加严重，之后的固定也不正确，可能石膏卡压在了关节处，加之老人肌肉萎缩、患糖尿病、营养差而导致了皮肤的破溃。破溃后因为老人长期卧床，破溃的皮肤形成了"压疮"，感染至骨折处引起坏死和骨髓炎。如果老人伤后第一时间来医院，结果肯定不会这么糟。

当受伤后，如扭伤、摔伤等，第一时间绝对不可以揉、不可热敷，

建议大家去医院进行正规的检查，听从医生的建议治疗。不要盲目地相信一些所谓的祖传正骨、中医正骨，不要找私人诊所在未做影像学检查的情况下去实施手法复位、正骨。

踝关节是最容易扭伤的部位，扭伤后，受伤部位难以活动，感觉周围的肌肉疼痛，关节处可能会肿胀，皮肤表面产生瘀血，不能负重行走。

踝关节扭伤急救措施

- 立即停止运动，以防加重伤情；
- 用毛巾包裹冰袋或用冰镇矿泉水冰敷扭伤位置，以减轻肿胀和疼痛，注意不要热敷；
- 如果是不太严重的外侧踝关节扭伤，平卧休息的时候在受伤的脚下垫个枕头，以缓解充血和肿胀；
- 如果非常疼痛，可咨询医生使用止痛药；
- 严重的扭伤可能导致骨折，应尽快就医，请医生进行处理。

崴脚怎么办？崴脚后，脚脖子肿胀疼痛，不能揉，不能“烫”，抬高患肢，前三天用凉毛巾外敷，收缩血管消肿；三天后用温毛巾外敷，舒张血管消肿。当然在这之前，最好先去医院拍个片子看看骨头。

再来说下压疮。压疮又称压力性溃疡、褥疮，是由于局部组织长期受压，发生持续缺血、缺氧、营养不良而致组织溃烂坏死。据有关文献报道，我国每年约有6万人死于压疮的并发症。压疮多出现在截瘫、慢性消耗性疾患、大面积烧伤及深度昏迷等长期卧床患者身上，多发生于无肌肉包裹或肌肉层较薄、缺乏脂肪组织保护又经常受压的骨隆突处。如多发于骶骨、坐骨结节等骨隆突处。

压疮早期皮肤发红，采取翻身、减压等措施后可好转。当皮肤出现浅表溃烂、溃疡、渗出液多时就应及时到医院接受治疗。

对于长期卧床的患者应注意做到五勤：勤翻身、勤擦洗、勤整理、勤检查、勤陪护。

破伤风，让伤痛随风而去

生活和工作中经常碰到这样的做法：孩子头磕破了，爷爷奶奶用围巾捂住伤口，给孩子戴上厚厚的帽子，怕伤口着风被风吹而患上破伤风。

破伤风真的怕风吗？当然不是。每次听到这种说法，我都努力忍住不笑出来。破伤风到底是个什么“鬼”？

破伤风是个菌——破伤风梭菌，而不是“风”。破伤风是破伤风梭菌经由皮肤或黏膜伤口侵入人体，在缺氧环境下生长繁殖，产生毒素而引起肌痉挛的一种特异性感染。家畜和人的粪便中均含菌，随粪便排出体外后，以芽孢状态分布于自然界，尤以土壤中为常见，在土壤中可生存数年之久。

此菌对环境有很强的抗力，能耐煮沸15～90分钟，这家伙是个狠角色。如果伤口外口较小，伤口内有坏死组织、血块充塞，或填塞过紧、局部缺血等，就形成了一个适合该菌生长繁殖的缺氧环境。如果同时存在需氧菌感染，后者将消耗伤口内残留的氧气，使本病更易于发生。

破伤风主要是运动神经系统脱抑制的表现，包括肌强直和肌痉挛。通常最先受影响的肌群是咀嚼肌，随后顺序为面部表情肌，颈、背、腹、四肢肌，最后为膈肌：

嘴“苦笑”（面肌痉挛）；

喉头阻塞、吞咽困难、呛咳（咽肌痉挛）；

通气困难、呼吸骤停（呼吸肌和膈肌痉挛）；

尿潴留（膀胱括约肌痉挛）。

强烈的肌痉挛，可使肌断裂，甚至发生骨折，最严重的结果是死亡。

目前对破伤风的认识是防重于治，破伤风是可以预防的。措施包括注射破伤风类毒素主动免疫，正确处理伤口，以及在伤后采用被动免疫预防发病。

什么情况需要打破伤风针？各种创伤（包括动物咬伤，当然也包括被人咬伤）；新生儿；烧伤、烫伤；不洁手术及医疗操作；吸毒人员

等。

破伤风针分两种

1．破伤风抗毒素：需做皮试。由于批号不同，每次注射破伤风抗毒素之前均需做皮试，并不是注射过一次后终生免疫。

2. 破伤风免疫球蛋白：不需要皮试，直接注射。

什么时候打破伤风针？越快越好，24小时内打一针，超过24小时打2针（加强）。

谈到破伤风，我要跟广大男性说说鱼钩的问题。我有一个盒子，里面装满了我取出的各种型号的鱼钩。钓鱼的季节到了，钓鱼时自己小心的同时也要小心“猪队友”。如果被鱼钩伤到了，鱼钩有倒刺，自己不可盲目暴力取出，取出后需要及时注射破伤风针。

猫、狗咬伤怎么办

白班那天，诊室里来了一位大爷，身穿朴素的蓝褂子，肩上斜挎着一个帆布书包。大爷有点不好意思，很礼貌地对我说："大夫，麻烦您给我看一下。"然后大爷露出了胳膊。

"哦，您这是烫伤了吧？大概多久了？"看过创面后，我问大爷。

大爷支支吾吾地回答："大夫，不怕您笑话，我这个不是水烫的，唉，是偏方弄的。"我心里顿时产生了疑惑，继续听大爷诉说着，"昨天胳膊让自己家的狗抓了一下，就一道红印，没有出血，想着没事但又不放心，就去找村里的乡医看了看，他给我出了个偏方：把大蒜捣碎后敷在伤口上，然后用纱布缠紧就行了。我回家按照这个方法做，夜里我就觉得敷蒜泥处火烧火燎地疼，忍了一宿，早上实在受不了了，打开一看就这样了。我找到乡医，他说这是我上的蒜泥太多给烧的，把水疱挑了，然后抹点牙膏就行了。我不放心就赶紧来医院了。"

听着大爷的讲述，看着大爷烧伤的创面，我心里又好笑又可气。这害人的偏方啊，一个接一个的伪科学。还好大爷能及时就诊，没有再听信村里的那个乡医。

户外草地撒野，小心蜱虫

我曾在诊室里接诊了一位患者，年轻男性，下肢被毒虫咬伤，咬伤后就诊于北京304医院，然后来我院要求换药及对症治疗。

打开伤口敷药的那一刻我惊呆了，被毒虫叮咬的小腿肿得像大腿一样粗，伤口处皮肤溃烂，中央发黑，创面皮肤温度明显高于正常皮肤。

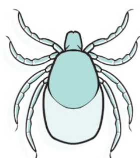
“怎么弄的啊？”我吃惊地问他。“唉，和孩子在公园玩，孩子把球踢进了草丛，我在草丛中捡球的时候觉得小腿被咬了一下，也没在意，以为就是被蚊子咬了。回家后，被咬的伤口肿得厉害，还有淡黄的液体渗出，就赶紧去附近的医院，但是医生告诉我，我的咬伤很重，要去304医院看毒虫咬伤科。我在304医院住院一周了，现在比之前好多了。”年轻小伙子很无奈地回答我。

“什么虫子这么厉害啊？”

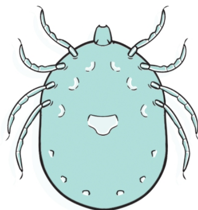
“304医院的医生说是‘蜱虫’，也就是咱们说的草扒子。真没想到就一个小虫子毒性这么大，我的主治医生告诉我，还好我来得及时，再晚可能腿都要保不住了，要截肢，更严重的话，能要命。”

蜱（拼音：pí，音同“皮”），也叫壁虱、鳖吃，俗称草扒子、狗鳖、草别子、牛虱、草蜱虫、狗豆子、牛鳖子，在四川方言中，又叫逼煞，是一种体形极小的节肢动物门蛛形纲蜱螨亚纲蜱总科的寄生动物。不吸血时，米粒大小；吸饱血液后，有指甲盖大。

蜱的幼虫、若虫、雌雄成虫都吸血，宿主包括陆生哺乳类、鸟类、爬行类和两栖类，在森林、灌木丛、草原中也多见。



吸血前的蜱虫



吸血后的蜱虫

不必谈“蜱”色变，并不是每一只蜱虫都携带毒素。夏季是蜱虫伤人的高发期，当人经过草丛、山林、灌木丛时，蜱虫会附着在人的体表，叮咬吸血，如不及时处理可能会引发蜱虫病，严重的会导致死亡。

蜱虫叮咬人后，一般可在被咬处发现蜱虫或其部分断端，中毒后大多起病急而重，主要症状为局部肿痛、硬结、破溃、发热，伴全身不适，头痛、乏力、肌肉酸痛，以及恶心、呕吐、腹泻、厌食、精神萎靡等。严重时会侵染人的末梢血中性粒细胞，引起发热伴白细胞、血小板减少和多脏器功能损害。

一旦被蜱虫叮咬千万不可用手强拔，因为蜱虫的针刺是钩状的，蜱虫掉到人身上后会往皮下钻，借助头部钻入皮肤。蜱叮咬人后先会散发一种麻醉物质，再将头埋在皮肤内吸血，同时它会分泌一种对人体有害的物质。

民间还有诸如用火烧蜱虫屁股等方法，均不可取，正确的方法是：

1. 被虫子咬不能立刻打死虫子，应该试着把它吹走。

2. 赶紧找到最近的正规医院，医生会在叮咬处消毒后进行局部麻醉，麻醉起效后才可用镊子将蜱虫去除，手术切除受伤皮肤（注意，蜱虫口器里的倒刺不能留在体内）。

3. 注射相应的抗病毒药物，在度过潜伏期之后，若身体不适还应及时就医。

如何预防蜱虫叮咬

- 应尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧；
- 如需进入此类地区，应注意做好个人防护，穿长袖衣服，不要穿凉鞋；

- 必须在野外作业或露营时，衣服和帐篷等露营装备可用杀虫剂浸泡；
- 避免家中的爱犬去草丛，并经常给其洗澡。

如何保护内脏、肛肠

疼起来想撞墙的结石如何预防

据统计，我国有6万多人患有肾结石，大概2300个人里就有一位肾结石患者。肾结石是因一些晶体物质（如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等）在肾脏的异常聚积所致，为泌尿系统的常见病、多发病，男性发病多于女性，多发生于青壮年。

结石患者有一些共同点：喝水少、久坐。出租车司机就是高发人群，一天大部分时间都是坐在车里，不敢多喝水，怕去厕所的时候找不到停车位。高温的夏季是结石的高发季节，随着天气变热，人体大量出汗，不及时补充水分会使得尿液结晶沉淀，形成结石。

结石形成的原因

1. 草酸积存过多：体内草酸的大量积存是导致肾结石的因素之一。如菠菜、豆类、葡萄、可可、茶叶、橘子、番茄、土豆、李子、竹笋等这些人们普遍爱吃的东西，正是草酸含量较高的食物。

2. 嘌呤代谢失常：动物内脏、海产食品、花生、豆角、菠菜等，均含有较多的嘌呤成分。嘌呤进入体内后，要进行新陈代谢，它代谢的最终产物是尿酸。尿酸可促使尿中草酸盐沉淀。

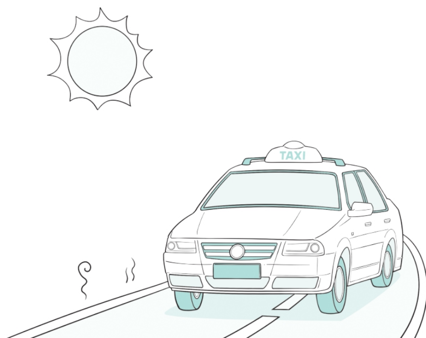
3. 反复发作的泌尿系感染：感染的炎性复合物容易与钙等物质结合形成结石。

4. 尿路梗阻：尿路梗阻后，一是梗阻处的尿液中草酸及钙的浓度较高，容易结合形成结石；二是尿路梗阻易发生尿路感染，也容易形成结石。

5. 甲状旁腺功能亢进：会导致高钙结石。

6. 药物因素：很多药物可以导致肾脏结石，包括抗结核的药物。

7. 饮水少：天热多汗，或者平时饮水较少致尿量较少，各种成分在尿液中浓度升高而形成结石。饮水少、尿量少，这才是普通人易发生结石而且易被忽略的原因。



现在人们的生活水平高了，总是购买一些补钙的保健品，甚至是药品。其实吃了那么多所谓的钙片，大部分是不能被吸收的，最后随尿液沉积形成结石。因为结石的主要成分就是钙。之前有过一篇报道，因为过度补钙，5岁的孩子肾上长了个直径2厘米的大结石。有些结石呈隐匿性，我见过一个20多岁的小伙子，以前根本没有症状，却因为结石导致严重肾积水，肾皮质薄得像纸一样，导致丧失功能而切了一侧的肾。所以，每年一次的泌尿系B超体检很有必要。

输尿管结石的疼痛，得过的人知道，那种疼——要命地疼，疼得打滚，疼得想撞墙。有时候左侧腰疼带着肩膀疼，疼得冒大汗；出现心慌憋气症状时更要小心，特别是有既往心脏病史的患者，一定要提防心梗，这个时候应该保持静止、放松，拨打急救电话，等待医护人员，切不可自行活动、用力，以防出现严重后果。

如何初步判断自己是否得了输尿管结石？输尿管结石一般有如下症状：

1. 突发腰部疼痛伴腹痛（多在运动后，也发生在熟睡时）。

2. 疼痛十分剧烈，让人辗转反侧、坐立不安，最厉害的时候有一种想打滚、想撞墙的冲动，疼起来额头冒汗。

3. 腹部发胀。

4. 下腹坠痛。

5. 恶心但吐不出来。

6. 想大便但排不出来。

7. 睾丸撕扯样地疼痛。

8. 腰疼得如同要折了一般，直不起来。

9. 排尿不畅，排出的尿液颜色像深茶水。

10.　突然疼起来，疼得要命，突然就一点都不疼了，之前的剧痛如同装的一样。

如何预防结石

- 定期体检；
- 多饮水：避免过多饮用浓茶、咖啡等饮料；
- 多运动：如跳绳；
- 合理膳食：避免过多摄入高蛋白、高嘌呤和高钙食物；
- 治疗原发病：对于病理性因素所导致的尿路结石，还应积极治疗原发病。

十人九痔，难言之隐如何预防

不少得过痔疮的人家里可能都常备外洗药，药盒上用醒目的红字标明“肛门熏洗，严禁口服”。我曾看到一个报道，赤峰市的赵先生几天前因为身体不适，拿起桌子上的一袋药就喝了下去，由于药的包装袋和他平时服用的药很相似就没注意，可过了一会儿赵先生感觉不对劲了。当赵先生来到医院时，几乎失去了知觉。经过抢救，赵先生终于脱离生命危险。经过几天的治疗，赵先生康复出院，险些丧命的起因就是把治疗痔疮的外敷药内服了。

所以，家里的药品一定要分类放好，吃药之前仔细阅读说明书，了解清楚用药禁忌，一旦发生错服或误服药物的情况，千万要及时就医。特别是家里的老人，服用的药种类多且杂，加之老年人视力和记忆力减退，容易出现误服或者超剂量服用药物的情况。

再说回痔疮，这是很多朋友的难言之隐。

前几天和朋友一起吃饭，他说得了痔疮，不能喝酒、不能吃辣，想治治。我本想推荐几个技术不错的肛肠科大夫，还没等我开口，他就问我：你认识哪里有割嘴唇治痔疮的不？

听到这话，我差点儿没一口水呛死过去！这个偏方我以前也听人说过，听他这么一提，我还真想学学。回家打开电脑网上一搜，厉害了，还真有！割嘴唇治痔疮、贴肚脐治痔疮、扎针放血法治痔疮等，想想那些研究治疗痔疮几十年的大夫得多惭愧，这么好的治疗方法，你们怎么就不知道呢？

正常情况下，一个人体内总的血量约为体重的8%。若体重为100斤，则血量为8斤，即4公斤，合体积为4000毫升。打针最常用的注射器为5毫升，一瓶燕京啤酒500毫升，“割嘴唇”“放血”得放多少血，才能使得痔疮的血回缩？

人是直立行走的动物，人体内有3条静脉丛，最下面的为“直肠肛管静脉丛”，因为位置低，加上一些外因，如便秘、咳嗽、妊娠等，致使腹压增高引起血管的扩张形成痔疮。有些痔疮是可以自行变小或消退的，但有一部分因为发病部位、痔本身的大小和性质是需要治疗的，最终的治疗方法就是手术。

痔疮常因便秘、排便用力过度、抬举重物、用力咳嗽、分娩等使痔下静脉丛破裂出血和血栓形成。

十人九痔，痔是一种最常见的肛肠疾病，任何年龄都会出现。痔分三种：

1. 内痔：内痔的表现是无痛性地便血，排大便的时候并不疼，但是大便会伴随着一些鲜血，一滴一滴地往外流。出血量不大的情况下，可以不管，但是如果出血多，建议手术。

2. 外痔：疼痛，一般不出血，就是肛门处长了一个小揪揪，这是血栓性外痔，会比较疼。

不良排便习惯，如蹲厕过频、时间过久等，容易引起外痔，持续腹压增高、妊娠、前列腺肥大也是造成外痔的原因。其他原因，如高血压、肝硬化、动脉硬化、肛门直肠慢性炎症等也容易形成外痔；不良体位、过度疲劳，如久坐、久站、久蹲、久行等，也是外痔形成的原因。

疼的时候怎么办？可以温水坐浴。找一脸盆放进温水，坐在上面温水坐浴，然后用手慢慢地把它送回去。每天泡两到三次，每一次5分钟就可以明显地缓解痔疮。一般用完这种方法，70%~80%的人就可以不用做手术了，就可以好转。有痔疮的朋友一定要注意，避免长期坐在马桶上玩手机，否则痔疮会加重。

3. 混合痔，同时存在内痔和外痔。

我有一个病人是一个19岁的小姑娘，主诉就是胸闷、心前区不适，追问病史，她否认有别的病。查了心脏，检查结果都正常。但是我看她脸色比较苍白，查了血，血红蛋白显示只有6.8克，有贫血症状。再追问她的病史，她还是否认自己有别的病。后来我问她有没有一些妇科病，比如每次来的月经量过多，她都否认。最后她很不好意思地告诉我，她有痔疮，这一个月痔疮反复出血，是反复的慢性失血导致的贫血，引起心前区不适。所以大家看病，第一，千万不要隐瞒自己的病史；第二，如果反复出血，一定要及时去医院看看是不是需要手术，以防引起更严重的后果。

当然对于痔疮的治疗有很多办法。根据不同的原理有不同的治疗手段。目前比较流行的是肛垫下移学说，依据这样的原理，就可以通过肠镜下痔疮硬化剂注射和套扎痔核的办法治疗3期以内的痔疮，不需要手术破坏肛门结构，又免去了术后换药的痛苦。门诊就可以完成，效果非

常好。

有的朋友怕自己是直肠癌。肠癌的表现是身体消瘦，便血，便的是黑色的大便，而且形状改变，次数增多，这个是癌症跟痔疮的区别。大家不要太恐慌、太害怕。

直肠穿孔和排便困难

消化道穿孔是普外科的常见急腹症之一，多数需急诊手术探查治疗。因为消化道涉及范围广，而致穿孔原因繁多，手术治疗的方式选择和术前准备并不相同。如果术前能明确具体病因及具体穿孔部位，有的放矢地准备手术，则能更好地提高抢救成功率和改善预后。

作为青年外科医生，在接收消化道穿孔的患者时，首先想到的大都是溃疡穿孔、肿瘤穿孔等，而直肠异物导致的直肠穿孔却并非不罕见，青年医生往往会由于经验不足及缺乏对该种情况的认识而忽略，有可能延误治疗。所以，我们应该提高对该病的认识和重视程度，避免漏诊和误诊。

在急诊工作中，我发现太多的老年人因为大便干燥，排便困难，自行用筷子、勺子挖大便的情况，这种做法很危险，很有可能会捅破直肠，面临手术。

当然也少不了一些从肛门塞进去的各种奇葩的东西，有一个关于筷子引发生命危机的故事：那天急诊送来一名疑似肠梗阻的老年男性患者，我科值班的白大夫仔细询问了病史，查体并分析了患者的化验检查结果。虽然患者有肠梗阻——痛、吐、胀、闭——的临床表现，腹平片也可以见到液气平面，但白大夫分析，患者有休克的早期表现，腹膜炎很严重，范围波及全腹，腹痛的性质和查体的表现与腹平片的表现有些不符，会不会是消化道穿孔？患者因为有智力障碍，无法提供更详细的病史。

白大夫进一步做了直肠指诊，结果让人震惊，直肠内可触及条形质硬异物，术前准备后，通过进行急诊剖腹探查，证实了术前的判断。患者被筷子扎破了直肠，腹腔污染很严重，如果再晚点手术，后果不堪设想。

近一年，我普外科已累计收治了4名类似的急诊患者，其数量甚至高于肿瘤所致的消化道穿孔，可见，类似情况虽然听起来新奇，却并不罕见。这些异物的类型以及为何会进入胃肠道，却匪夷所思，远远超乎你的想象！

一支圆珠笔，从肛门进入；

一支钢笔，经口进入，不慎吞下，该患者是一名2岁多的幼儿；

据说能够治疗高血压的手镯，由于具有磁性，手镯在肠道中因吸力而聚集成块，造成肠梗阻；

长长的毛线针，从肛门进入；

经口吞下的餐刀；

玻璃杯，经肛门进入；

经口吞入大量钉子，这位患者明显有问题，正常人没胆量干出这事；

电灯泡，经肛门进入，这只100瓦的电灯泡，取出后还能点亮；

除此之外，还有黄鳝、擀面杖、火腿肠……

这样的病例还有很多很多，当您在震惊的同时有没有想过这些患者的痛苦，以及他（她）们为什么要这样做。我在急诊科的工作中遇到过很多直肠有异物的患者，其中以老年男性居多，特别是独居的单身老人。肛门在肌肉松弛的情况下可以扩张到4指的宽度，但是当异物进入后，随着疼痛的刺激和肛门括约肌的收缩便会导致异物难以拿出。有的老人觉得空虚，所以通过这种方法自慰而得到满足感。我们不要去歧视这类人，他们在试图用这种方式去填补自己的空虚，但是我们也可以试着改变他们，多些关怀与陪伴，多些帮助与关心，鼓励他们发展一些别的爱好，如下棋、钓鱼、旅行等。

还有一个原因就是排便困难。患者往往自行去试着抠除肛门处干硬的大便，去抠、去剜，这样的病人很多。

大便干燥、排便困难，主要有两大危害

1．致癌。大便干燥、排便困难是因为大便在肠道里停留的时间长，大便中的水分被肠道所吸收。肠道不仅是消化器官，同时也是人体的一道保护屏障，干硬的大便反复摩擦肠道可导致肠黏膜的脱落、损伤和病变，这也是现在直肠癌持续高发的一个重要原因。

2．猝死。大便干燥、排便困难是很多疾病突发的一大诱因，特别是中老年人，在如厕大便时，用力过度极易诱发心脑血管病，这就是“很多人死在马桶上”的原因。

如何预防大便干燥

1. 合理的饮食：少吃辛辣和刺激性的食物，多吃清淡食物，多喝水、多吃水果和蔬菜。

2. 适当运动：特别是老年人，可根据自身情况选择一些有氧运动，增加肠道的蠕动，增强消化道的消化能力。

3. 及时排便、规律排便：有便就要排，减少大便在肠道里存留的时间、减少肠道对大便内水分的过度吸收。每天按时规律地排便。

4. 腹部按摩：特别是针对长期卧床的老年人，用除拇指外的其余4指平放在肚脐正上方，从右到左“回”字形按摩。时长一般10分钟，配合呼吸、力度适中。

如果出现排便困难的情况，可先在家里用温水坐泡肛门处，软化大便，再配合使用外用通便药。如果大便仍不排出，建议去医院灌肠及进一步诊疗，切勿自行暴力通便！

目前世界上最前沿的治疗便秘的办法就是依据肠道菌群学说衍生出的“肠道菌群移植”技术。通过移植健康人肠道的菌群，彻底改善患者肠道的微生态环境，从而治愈便秘。国内也有很多医院已经开展，并有大量的研究和文献支持。

上消化道穿孔的症状和检查

上消化道是指口腔到十二指肠，上消化道穿孔好发于胃和十二指肠球部前壁，发病原因多与溃疡有关。由于溃疡不断加深，穿透肌层、浆膜层，最后穿透胃或十二指肠壁而发生穿孔。

上消化道穿孔多见于有长期胃病史和胃溃疡、十二指肠溃疡者，也见于长期口服止疼药者，患者一般身体消瘦。原因是溃疡不断侵犯、腐蚀胃的肌层和浆膜层，最后导致胃或十二指肠“漏”了，胃液和食物从“漏”处的空洞流到了肚子里（腹腔）。

胃穿孔是溃疡患者最严重的并发症之一。胃穿孔主要是暴饮暴食所致，暴饮暴食能引起胃酸和胃蛋白酶增加，从而很容易诱发胃穿孔。胃穿孔治疗不及时可致死亡。

胃液和食物刺激引起剧烈疼痛，随着流入腹腔的胃液和食物增多，表现出突发上腹剧烈疼痛，疼痛很快扩散到全腹。整个肚子都疼，疼得不能碰。

上消化道穿孔都有哪些发病症状呢？

1. 腹痛

突然发生剧烈腹痛是上消化道穿孔最初、最经常和最重要的症状。疼痛最初开始于上腹部或穿孔的部位，常呈刀割或烧灼样痛，一般为持续性，但也有阵发性加重者。疼痛很快扩散至全腹部，可扩散到肩部呈刺痛或酸痛感觉。

2. 休克症状

穿孔初期，患者常有一定程度的休克症状，病情发展至细菌性腹膜炎和肠麻痹。病人可出现中毒性休克现象。

3. 恶心、呕吐

约半数病人恶心、呕吐，但并不剧烈，肠麻痹时呕吐加重，同时有腹胀、便秘等症状。

如何对上消化道穿孔进行检查？

1．体格检查：全腹压痛、反跳痛、肌紧张、板状腹（肚子像一块木板一样）、肝浊音区缩小或消失。

2. 腹腔穿刺抽出脓性液体。

3. X线、B超、CT检查，确诊疾病。

影像学检查可见膈下游离气。因为腹腔是一个密闭的环境，胃破了，有胃液、食物流入腹腔内，当然也包括气体，气体密度低，所以在X线的检查下，可见在膈肌下面有游离的气体。治疗首选手术，去除病因，清洗腹腔，防止感染性休克而引发死亡。

目前胃镜下直接镜下治疗消化道穿孔也是临床上十分认可的办法。由于内镜下治疗的发展，内镜下缝合技术已经相当成熟，组织夹、结扎装置荷包缝合、OTSC等微创缝合技术已经逐步取代传统手术，而且有时间短、创伤小、康复快等优势。所以，怀疑消化道穿孔，在行内镜检查的同时就可以直接治疗，让患者和医生多了一种更优的选择。

有胃病史、溃疡病史患者，须及早治疗。溃疡病人进食不能快，要细嚼慢咽，平时也不能过饥。粗糙、过冷、过热和刺激性大的食品，如辣椒、胡椒、浓茶等要避免，同时戒烟、酒。

胃镜检查不能少

1868年，一个偶然的机会，德国医生库斯莫尔（Kussmaul）观看街头吞剑表演受到了启发：如果把一根带有探头的管子伸到胃里不就能更直接地看到胃里的病变了吗？于是他照着剑的样子做了个胃镜，是硬的、直的，也就是最初始的胃镜——硬式胃镜，而且他的硬式胃镜检查还真的成功了，虽然只成功了一次，就是在那个表演吞剑的人身上成功了，因为正常人的食管还真没那么直、那么粗。后来硬式胃镜一点一点地改良形成了现在的胃镜。

随着高科技的出现，现在胃镜可以做成一粒胶囊，吞下后随着胃肠的蠕动能清楚地看到全消化道的情况，虽然费用昂贵，但确实大大减少了胃镜检查带来的痛苦。所以说吞剑和做胃镜其实差不多，差别只在于材料上。

胃镜检查的全名为“上消化道内视镜检查”，它利用的是一条黑色塑胶包裹导光纤维的细长管子，前端装有内视镜（内视镜直径尺寸从0.5毫米到13毫米不等，适应证也不同），由口中伸入受检者的食道→胃→十二指肠，借由光源器所发出的强光，经由导光纤维可使光转弯，让医师从另一端清楚地观察上消化道内各部位的健康状况。必要时，可由胃镜上的钳道（也叫活检孔）伸入病理钳做切片检查。

什么人群需要进行胃镜检查

1. 凡疑有食管、胃及十二指肠疾病者。

2. 胸骨后疼痛、有烧灼感及吞咽困难，疑有食管疾病者。

3. 上腹不适，疑为上消化道病变，临床又不能确诊者。

4. 急性及原因不明的慢性上消化道出血者。

5. X线检查发现胃部病变不能明确性质者。

6. 需要随诊的患者，如有溃疡、萎缩性胃炎、癌前病变等。

7. 疑有食管癌或胃癌患者，胃镜可提高诊断准确率，发现早期病例，并可进行治疗。

8. 上消化道息肉及隆起性病变患者，胃镜可诊断并进行治疗。

9. 需要通过内镜进行治疗者。

阑尾炎不是一切了事

随着医学的发展，腹部CT等一些检查的加入，做好阑尾炎术前评估更加便捷。对于医生而言，同样是阑尾炎，但是因为阑尾的位置、疼痛的时间、炎性渗出的多少不同，可能一个简单的阑尾炎也会是一台复杂的大手术。

半年前的一个夜班，一位70多岁的老大爷被搀扶着，步履蹒跚地走进了我的诊室。大爷右下腹反复疼痛一个多月，近两日疼痛加剧伴高热。

查体：右上腹、右下腹、下腹、脐周均压痛、反跳痛及肌紧张，体温高达39℃。化验及辅助检查结果更是让我震惊：阑尾周围脓肿、膈下脓肿、盆腔积液，白细胞也是高出正常值两倍多。

老人的孩子告诉我：一个月前老人就来医院看病了，医生诊断的是阑尾炎，建议住院做手术，但是老人拒绝，觉得就是一个阑尾炎不碍事，于是自己在药店买了点止疼药和消炎药，疼的时候就吃几片，直到现在疼得无法忍受才再次来医院就诊。

“阑尾炎”确实是外科急腹症中常见的疾病之一。

首先我们要搞清楚阑尾的位置：脐与右髂前上棘连线中外三分之一处，医学上称之为“麦氏点”。简单地说，阑尾位于右下腹（绝大多数）。

阑尾炎的典型表现为转移性右下腹痛，即开始的疼痛和不适在上腹或者脐周，几小时后疼痛转移至右下腹，最后压痛点固定在右下腹。阑尾炎并不是很疼，患者会觉得右下腹隐隐作痛，一般不会疼到“龇牙咧嘴、直不起腰”的地步。疼痛一段时间后突然减轻，可能是阑尾穿孔了，张力没那么大了，而出现下腹的不适，更应当加以注意。

阑尾是人体重要的免疫器官，可以分泌T淋巴细胞，B淋巴细胞，IgA、IgG等多种免疫因子。有60%的阑尾切除患者，术后会有不同程度的胃肠功能紊乱。所以切除阑尾，并没有解决问题，甚至还有很高的阑尾误切概率。

阑尾属于腔隙性器官，发炎的主要原因就是腔隙阻塞，比如粪石阻塞。现在可以通过肠镜到达阑尾根部，钻到阑尾腔内，将粪石和浓汁取

出清洁干净，化脓的可以放置引流支架，达到保留器官地治疗阑尾炎，称为ERAT（内镜逆行性阑尾炎治疗术）。门诊即可治疗，无需抗生素，不复发。这种技术已经在国内普遍应用。所以医学的进步，一直在不断地颠覆人们对疾病的认知。更需要医生们不断地学习和实践，为患者找到最适合的治疗方法。

阑尾炎要及时治疗，有时候患者不及时治疗，阑尾的炎性渗出会包裹周围组织，而出现“阑尾周围脓肿”。这时已经无法单纯地切除阑尾了，需要大剂量应用抗生素，3个月后择期手术切除，加大了手术难度，并延长了术后的恢复期，也增加了术后出现肠粘连、肠梗阻等并发症的发生概率，更严重的是导致门静脉炎、感染性休克、败血症等病症危及生命。

不要因为对阑尾炎认识的误区而延误了治疗，阑尾炎不是小毛病，有时候阑尾炎也会要命！

让药物真正去救命

头孢配酒，说走就走

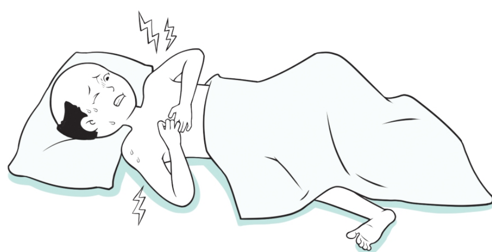
喝酒前后一周的时间，一定要禁止服用头孢类药物，以及甲硝唑、替硝唑、奥硝唑、呋喃唑酮、灰黄霉素、呋喃坦丁，这些都是饮酒前后禁止服用的药品！

除了头孢，很多药和酒一起吃，也会出现严重后果，甚至会导致死亡。抗生素类 + 酒，会导致死亡；降压药 + 酒，会导致血压异常，严重者会危及生命；降糖药 + 酒，会导致低血糖，会危及生命，导致死亡；镇静催眠类药 + 酒，会抑制呼吸，严重者会导致死亡；非甾体抗炎药（止疼药）+ 酒，会导致消化道穿孔或者出血，严重者也会危及生命，导致死亡；感冒药以及抗结核药 + 酒，会导致肝脏功能异常，肝功损伤，严重者也会危及生命；抗抑郁药 + 酒，会导致病情恶化，血压异常，严重者会导致脑出血死亡。记住下面这个表，简单明晰，吃药就不要喝酒了。

药物 + 酒精 → 严重后果			代表药物
抗菌类药	酒	死亡	注射用头孢哌酮钠 甲硝唑片 呋喃唑酮片等
镇静催眠类药	酒	死亡	地西泮片 苯巴比妥钠注射液 咪达仑片等
降糖药	酒	低血糖	胰岛素注射液 格列美脲片 二甲双胍片等
降压药	酒	急性 血压异常	普萘洛尔片 硝苯地平片 利血平片
非甾体抗炎药	酒	消化道出血	阿司匹林肠溶片 布洛芬胶囊 塞来昔布胶囊
感冒药 / 抗结核药	酒	肝脏功能 异常	对乙酰氨基酚片 异烟肼片 利福平片
抗抑郁药	酒	血压异常	吗氯贝胺片 舍曲林片 氟西汀胶囊

救命药，吃错了会要命

心脏科医生曾告诉大家：50岁以上的人一定要记住，在睡眠时如果心脏病突发，剧烈的胸痛足以把人从沉睡中痛醒，在病人血压、心率正常，无青光眼、未饮酒的情况下，应立即舌下含服硝酸甘油2片；如果患者既往无消化道溃疡和出血倾向，应立刻嚼服阿司匹林3片（300毫克），同时可辅助应用复方丹参滴丸或速效救心丸；如果患者昏迷，不可口服药物治疗，以免误吸。立刻拨打急救电话，不可用力活动，应平躺或半卧，头偏向一侧，静候救援！



以上的做法虽然有效，但我个人觉得还不太完善、不太稳妥。我们从药的角度来分析：

硝酸甘油，临床应用已经有130年之久，肯定是经典好药，用于冠心病及心绞痛的治疗和预防，同时也可用于降低血压或治疗充血性心衰。所以当出现心绞痛的时候，血压低、心率过快或者过慢者，禁忌口服硝酸甘油。而且硝酸甘油应该是舌下含服，青光眼患者和饮酒后患者不能用硝酸甘油。

阿司匹林，同样是经典好药，阿司匹林对血小板的聚集起抑制作用，可用于稳定型和不稳定型心绞痛的预防和治疗。但过敏者、胃及十二指肠溃疡者、有出血倾向者（脑出血、动脉夹层等）不能服用此药。

复方丹参滴丸和速效救心丸作用大致相同。复方丹参滴丸成分为丹参、三七、冰片，用于活血化瘀、理气止痛。速效救心丸成分为川芎、冰片，用于行气活血、祛瘀止痛。这两种药是用于辅助治疗心绞痛的。我个人总结这两种药的区别在于冰片含量的多少、对胃肠道刺激的大小。

现在心绞痛、心肌梗死患者已经趋向年轻化，心肌梗死最小的患者

可十几岁，甚至几岁。胸痛是心肌缺血所引起的，躺下有助于血液循环，可适当缓解缺血现象，改善病情，同时也可以防止应用硝酸甘油带来的血压降低而引发摔倒的现象。

降糖、降压药物会上瘾吗

关于糖尿病、高血压，以下有几组数据：

我国成人2型糖尿病患病率（2013年）为10.4%，各民族有较大差异。肥胖人群糖尿病患病率升高了2倍，被诊断为糖尿病者比例达63%。

据估计，2010年全球高血压患病人数为13.9亿。一项对超过170万人的研究发现，我国35岁（含）以上成人的高血压患病率为44.7%。也就是说，在我国35岁及以上人群中，几乎有一半的人患有高血压。我国高血压患者的知晓率、治疗率和控制率（粗率）近年来有明显的提高，但总体仍处于较低的水平，分别达51.6%、45.8%和16.8%。

看了这几组数据，你也许会对我国居民糖尿病、高血压患病情况有一个初步的认识——形势不容乐观。

更加不容乐观的是——健康人群、慢性病高危人群，甚至是糖尿病和高血压患者，对疾病相关知识的认知亟待提高！

生活中的流言千千万，一个关于高血压、糖尿病的谣言广为流传："得了高血压、糖尿病，千万不能吃药，会上瘾！永远戒不掉了！"每当我听到这个谣言时，都感觉像是一个笑话！而伴随这个谣言诞生的后果，并不是"戒掉了"降压、降糖药物，或是"戒掉了"高血压、糖尿病，而是得了各种各样的疾病并发症，如高血压急症、心脑血管意外、慢性肾功能不全，甚至是尿毒症、眼底视网膜病变、糖尿病足……

谣言不可信，谣言害人命！血压、血糖长期维持在较高水平，对人体有着极大的不利影响，为了避免以上并发症的产生，借用药物的作用，将之降至正常的水平是非常重要的。经过无数科学家、研究者的辛勤努力才研究出来的药物，却被当成是"会上瘾的毒品"，何其可悲！举个不是特别恰当的例子，吃降压、降糖药物，就像肚子饿了吃饭一样，并不是说吃饭上瘾，而是机体需要保持不饿的状态。

我曾经看到一个纪录片，采访的是一个患糖尿病50年而没有产生任何并发症的患者。究其原因，该患者50年来一直坚持服用降糖药物及坚持健康的生活方式，使血糖控制在一个合适的范围内。

另外，高血压患者不要盲目停药。一个老大娘70岁，头晕两天了。

大娘觉得自己可能是感冒了，吃了一些感冒药，但是第三天，昏迷了。家属赶紧把她送到医院。到医院检查之后发现是脑干出血，患者既往有高血压病史，但是在半年前自行停药去喝了一款保健品——降压茶。很多老年朋友宁可相信外面的保健品，也不相信正规医院的医生，这是一个很错误的做法。高血压的朋友一定要按时服药，防止高血压引起并发症，严重者会脑出血，危及生命。特别是一些有慢性病的朋友，一定要按时吃药，不要盲目地停药，一旦停药，会有一些慢性的急症出现。

高血压、糖尿病患者的注意事项

1. 低盐、低脂，清淡饮食，糖尿病患者须注意糖分的摄入。

2. 适量运动，保持150分钟／周。

3. 坚持服用降压、降糖药物。

4. 定期监测并记录血压、血糖值。

5. 血压、血糖波动异常时，及时去医院就诊，根据医嘱调整药物用量。

6. 定期体检，排除靶器官的损害。

7. 制作高血压、糖尿病疾病信息卡，以应对急症的发生。

我在急诊班时曾接待了一个长期卧床的老人，既往有高血压的病史，突然血压低了，后来追问病史，患者家属说，最近给老人吃药的时候都把药碾碎了吃。其实，有两类药千万别掰开吃，轻者影响药效，重者会危及生命。第一类是控释片或者缓释片，这类药它会慢慢发挥药效，一旦把它掰开或碾碎，浓度很高，对身体不好；第二类药就是胶囊，还有肠溶片。胶囊或肠溶片的外衣有一层保护膜，我们吃下去后，保护膜防止药物在胃里面被胃酸分解，让它直接到小肠里边，有一种保护的作用。你要是把药掰开吃，药不能到小肠吸收，会影响药效的。

药物禁忌要记牢

家中常备，但是已被禁用的药

维C银翘片，其实早就被叫停不让用了，但很多人仍在用。

复方甘草片，这个药在国外早已经被禁止使用了，因为它里面含有一些阿片类成分，含可卡因，有成瘾性，而且会导致血压升高。如果咳嗽了，我们就不要再用它了。可以多喝水，多吃一些清淡的食物，多吃一些蔬菜来减轻咳嗽症状。

利巴韦林，很多朋友自己吃过或者给孩子用过。治疗感冒、疱疹性咽炎，还有一些腹泻，都会用到利巴韦林。但最新研究表明，这个药有致畸性，千万不要随便给孩子吃，也不建议成人吃，特别是想备孕的朋友，吃后半年内是不可以要孩子的，因为代谢需要半年之久；当然哺乳期的女性也不建议吃利巴韦林。

安乃近。平时医生在工作中，会问到患者的一些既往史，比如会问平时打针吃药有什么过敏的。很多患者，有一些头疼脑热就来找医生，希望开个安乃近。安乃近是解热镇痛药，在20世纪确实广泛使用，但经过研究发现，安乃近有肾毒性，副作用有很多，而且它对胃的刺激特别大。它已经在国外被禁用了40年，因为它有致死的风险，现在国家已经明确规定了18岁以下的孩子禁用。安乃近里边含有氨基比林复方制剂，它会导致血小板减少，导致紫癜，导致再生障碍性贫血，严重者会危及生命。

匹多莫德，3岁以下孩子禁用。

药盒上有下面这些字的千万要慎买、慎用

我们都知道是药三分毒，最常吃的感冒药如果选错了，有可能会导致一些风险：

感冒药中含有“麻”的，有收缩血管的功能，会导致血压升高，所以患高血压的朋友慎用。

感冒药中含有“敏、扑、苯”这一类的，会导致犯困，司机朋友最好别吃。

药中含“酚”，比如对乙酰氨基酚是解热镇痛的，如果你有消化道溃疡不建议吃，可能会导致消化道穿孔。

药中含有“美”，一些止咳药或者感冒药中含有“美”，患慢性支气管哮喘的朋友不建议吃。

最后是中药，带有“解毒”两个字的，不要长期吃。

病了之后，建议大家去医院，听医生的医嘱，不要自行盲目用药。

很多人都在吃的喹诺酮类的药物，比如左氧氟沙星、诺氟沙星（也就是我们说的氟哌酸，它治拉肚子的效果特别好），孕妇还有哺乳期的妇女和18岁以下的孩子是禁用的，它会影响骨骼发育。

乱吃药的危险

止咳糖浆乱吃有成瘾性

反复咳嗽怎么办？我们一定要先去医院检查，排除肺部疾病和呼吸道疾病。有个朋友反复咳嗽，检查都没有什么问题，自行去吃消炎药、止咳药，喝止咳糖浆，两个月、三个月、半年了还不好。咳有很多种原因，肺部疾病、呼吸道疾病是最主要、最常见的，还有就是咳嗽导致了变异性哮喘，还有反流性食管炎，也会导致反复的刺激性咳嗽。鼻炎、咽炎也会导致咳嗽。咳嗽了不能盲目吃药，比如喝止咳糖浆。止咳糖浆里面含有可卡因，会导致成瘾的。

乱吃阿司匹林

有一个病人腹痛黑便，来的时候说自己大便发黑，已经将近一个月了，一直没有看医生。我们检查之后发现他上消化道有出血，原因竟然是他自己乱吃药。他觉得吃阿司匹林会预防心脏病，预防脑血栓，就一直在吃阿司匹林。而且也没有查过指标，导致了出血。阿司匹林还有我们所说的华法林，会导致上消化道出血，严重者会引起脑出血甚至死亡。所以大家吃阿司匹林、华法林，还有一些他汀类的药物，一定要注意它的适应证，不能自己乱吃，而且一定要定期去复查血。



乱吃消炎药

李先生咳嗽了两周，去医院检查，医生给他拍片子，发现他的肺部出现棉絮状的阴影，像棉花一样，说明感染很严重。李先生说自己一直在吃消炎药，就是抗生素。以前他只要出现任何不适的症状，如咳嗽了、牙疼了、肚子疼，都吃消炎药，反复吃消炎药产生了耐药性，导致肺部棉絮状的阴影出现，炎症比较重。我们吃消炎药有很多误区，第一种就是感冒发烧了就吃消炎药，其实应该先查一下，若是病毒引起的，不是吃消炎药就管用的。还有一种吃消炎药的方式，吃两天觉得不管用，就换一种消炎药，这也是不对的。我们应该慎重使用消炎药，应该去医院根据医生的建议来使用，不要乱用消炎药。

乱吃止疼药

一次急诊夜班，一位老大娘在孩子的搀扶下走进诊室。大娘的主诉是间断性腹痛一周，加重伴发热半日，自行口服止疼药。查体的主要症状：右下腹和下腹压痛明显伴反跳痛及肌紧张。体温38.5℃。化验及辅助检查：腹部B超可见阑尾区包块，腹腔积液，血象极高。通过大娘的病史、查体和一些检查可以初步诊断阑尾周围脓肿。

简单地说，就是阑尾发炎了，有渗出液。当炎症没有得到控制而不断渗出后，会粘连阑尾周围的肠管、大网膜等组织，阑尾被这些邻近的组织粘连包裹就形成了阑尾周围脓肿。形成阑尾周围脓肿治疗起来比较麻烦，要先用一段时间的抗生素控制住炎症，然后过3个月再行手术治疗，而且手术的难度、创伤和术后出现并发症的概率都会大大增加。

阑尾周围脓肿一般多发于老年人，老年人对疼痛的敏感度降低并且总觉得肚子疼不是什么大毛病，忍忍就过去了，而不去医院看病，导致阑尾炎发展成为阑尾周围脓肿。

在一周前，老人出现腹痛的症状后抱着“没什么事”的想法，自己吃止疼药，后来我追问大娘的病史，她吃了两种止疼药，没有来医院检查到底是什么原因引起的腹痛。

吃了止疼药可能会缓解腹痛，但是肚子里面的疾病还是在继续发展，掩盖了病情，延误了治疗。

几种药物同时吃

有一位年轻人，感冒之后吃感冒药，吃了3天之后不见好，他觉得是因为自己体重大，药量可能不够，于是加大了药量，而且几种感冒药同服。他吃的一种感冒药，就是我们最常见、最常吃的扑热息痛，里边含有对乙酰氨基酚，是很常见的感冒药。几种感冒药同时吃最终导致他急性肝功能损伤，导致了死亡。

几种感冒药同时吃，会造成肝功能损伤；抗生素和利尿剂同服，会造成听力下降；磺胺类和维生素一块儿吃，会导致泌尿系结石的生成；碘酒和红药水一起用会导致碘化汞中毒。大家要记住这些用药的常识，不要自己乱吃乱用药，要听医生的。

远离癌症这样做

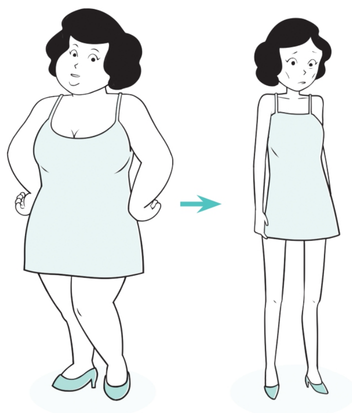
癌前都有哪些先兆

暴瘦

最近我的诊室里来了一个病人，是去年我看过的一个病人，当时他是被小狗咬伤来我诊室里打狂犬疫苗的。聊天时，他说他最近瘦了20斤，特别开心。我听到后，有一种特别不安的感觉，就追问他的病史，发现他最近胃口不好，什么东西都不爱吃。后来我就建议他去查一个肿标——肿瘤标志物。为什么？因为恶性肿瘤也就是我们说的癌症，它是一种消耗疾病，会让身体突然之间暴瘦。后来他做检查，确实是早期胃癌，之后做手术治疗效果很好。所以，如果你突然出现不明原因的消瘦达10斤以上，一定要去医院检查，小心是癌症的先兆。

大便颜色和形状

我的一个朋友给我打电话，说他的父亲大便颜色发白，我听后特别担心，因为我知道那是一种癌——“癌中之王”胰腺癌的表现，胰腺癌压迫胆道让胆汁无法流入肠道，胆汁里面还有胆红素，胆红素无法进入肠道生成胆黄素，所以大便就发白了。



前段时间，我的一个朋友给我打电话，说他爱人这两天大便发红，是不是吃火龙果引起的。我告诉他很有可能是这个原因。因为火龙果含

有很高的花青素，对身体是很好的，红心的那种里面含有很高的甜菜红素。甜菜红素一旦不被身体充分吸收，就会导致大便发红，小便颜色发深。但是他的一句话，让我惊出了一身冷汗。他说，我爱人最近不怎么吃东西，身体瘦了好多。我赶紧追问他病史：他爱人在前段时间大便有些发黑，而且有些变细了，同时身体暴瘦。我赶紧让她去看医生，怀疑是直肠癌。

我们的大便是能查出很多问题的，大便变细了或者黑便，就要小心肠癌。甚至有的时候还伴有大便形状都改变了，特别是排便习惯的改变要尤为注意，比如之前腹泻，现在便秘了，或者腹泻便秘交替出现。这时候你最好赶紧去看医生，预防疾病的出现。

眼睛和面色

我急诊白班时来的一个患者摔伤了头，头部CT没有发现什么损伤。但是我看这个患者的眼睛发黄，而且面色比较灰暗，我建议他去门诊肝胆外科检查一下。下午，肝胆外科的医生给我打电话，说那个病人初步诊断疑似肝癌。

为什么开始我一看他的眼睛就怀疑他的肝有问题呢？很多肝脏问题、肝功能的异常，会导致胆汁淤积，形成梗阻性的黄疸，而且很多肝功能受损、肝功能异常的患者，他们的面色是灰暗、没有光泽的，看着死气沉沉。喜欢喝酒的朋友，如果有这种情况出现，一定要及早去检查肝脏，查B超或者肝功能，排除潜在的疾病。

痣

什么样的黑痣容易癌变？第一，迅速长大，色素突然加深，边界模糊；第二，发生溃疡、出血；第三，病变的周边形成卫星灶或小瘤或色素环，而且局部发痒，有疼痛感；第四，我们所说的带毛痣，90%以上是良性的，恶性的可能性比较小。

哪个部位的黑痣容易癌变？我们的手或者脚，因为它总是受到摩擦，这种黑痣导致癌变的可能性更大。

放屁

27岁的小敏是一个白领，长得很漂亮，唯一有点尴尬的就是她每天都放20多个屁，后来觉得肚子不舒服，去医院一检查发现是肠癌晚期。

屁是怎么形成的呢？很多朋友喜欢吃肉，吃完肉之后蛋白质在肠道里面不会被完全吸收，会剩余一些残渣和营养物质。它们在我们肠道里面会像一个发酵罐一样，形成胺类物质，胺类就是比较臭的致癌物质。它可能是以气体的形式存在，也可能是以液体的形式存在，以气体形式存在就会放屁。每天放屁15个以上，伴着交替性的腹泻和便秘，要小心肠癌。

息肉（**FAP**）

家族性腺瘤性息肉病，又叫FAP，一定要小心，及早治疗。它好发于年轻人，25～35岁的，在40多岁恶变率就变高了。如果未得到早期的治疗，癌变率100%。如果做肠镜发现了这种情况，一定要及早就医。如果上一辈有这种因为消化道肿瘤而去世的亲属，一定要定期复查，小心癌变的可能。

牙龈反复出血

有的朋友在刷牙的时候，牙龈会反复出血，我们首先要检查一下是不是血液的疾病，比如白血病。白血病患者的凝血功能是有障碍的，所以它会导致牙龈出血。但是很多情况下，牙龈出血是牙石造成的。我们可以先去医院查血，排除血液疾病之后，再去口腔科洗牙。

生活中都有哪些致癌物

一类致癌物——黄曲霉毒素

一类致癌物——黄曲霉毒素，1毫克就会致病，20毫克会致死，而且高温也杀不死它。黄曲霉毒素在日常生活中是很常见的，所以我们一定要注意。

第一，发霉的花生跟玉米。因为它们含淀粉量比较高，长期聚在一起，会导致潮湿的环境，滋生黄曲霉毒素。

第二，变质的米饭。一定要注意，不要觉得米饭蒸熟了，就没有黄曲霉毒素了。

第三，发苦的坚果。苦就是由黄曲霉毒素所导致的。

第四，不合格的芝麻酱。一些商家为了谋取更大利益，往往使用一些变质发霉的芝麻。

第五，筷子和案板。筷子和案板，本身不会滋生黄曲霉毒素，但是长期接触淀粉，还有在潮湿环境下，就会生长出黄曲霉毒素，所以要定期更换。

第六，自制油。很多朋友觉得自己榨的一些花生油、菜籽油吃得比较香，觉得很安全、很健康，但是如果处理或者储存不当，就会产生一类致癌物——黄曲霉毒素，1毫克就有可能会导致癌症的出现。所以并不是自己榨的油就好，而且生活中，不建议大家总是用一种成分的油去烹饪食物。

第七，烂了的水果。冬天大家都喜欢吃苹果，但有的苹果出现了一些腐烂。出于节省，很多人特别是长辈，都把苹果切开，烂的一边不要了，吃好的一边。但是整个苹果可能已经全都布满霉菌霉丝了，里面含有黄曲霉毒素，很有可能会导致肝癌。

第八，黄曲霉毒素还存在于冰箱里。冰箱里面发霉、长毛的食物，里边含有黄曲霉毒素。

这两种茶不能喝，毁心脏，伤胃、伤肾还致癌

有两种茶不建议大家喝，轻者会导致心脏、胃还有肾脏的损伤，严重者会导致癌症。第一种茶就是浓茶，浓茶里面含有大量的草酸、茶碱、咖啡因。草酸会导致肾结石，茶碱和咖啡因刺激胃黏膜，会对胃有损伤。咖啡因会导致我们心律不齐，出现心悸等症状。同时浓茶还会导致钙和铁不易被吸收，出现贫血、骨质疏松等症状。还有一种茶就是烫茶，温度65℃以上。很多朋友喜欢喝烫茶，觉得舒服，但它会损伤我们的食管黏膜，反复刺激损伤、愈合，很可能导致食管癌。所以大家一定要注意，浓茶、烫茶不能喝。

热油

做饭有这两种行为，一种会致癌，一种会瞬间要命。炒菜时不可以把肉带着水往热油锅里放，会往外溅油烫到我们的，同样炒菜时油不能太热，如果锅已经冒烟了，这时候我们再放一些肉、炒一些菜，一定要开抽油烟机，如果抽油烟机不开，吸入浓重的油烟有可能会致癌。另外，明火做饭的时候，不能直接往锅里边或者汤里边倒面粉，空气中飘浮一定浓度的面粉颗粒，遇明火会爆炸的，以前发生过类似的悲剧。

幽门螺杆菌

幽门螺杆菌有个很洋气的名字叫HP，我国近8亿人感染了此菌。我们都知道，胃酸酸性很强，但是这家伙就喜欢在酸性环境里面生存。它可以腐蚀胃黏膜，导致胃溃疡等胃的病变，从而引起胃癌，但是也不用过于惊慌。

它是怎么传播的呢？口对口传播，比如我们吃饭不用公筷，比如接吻。所以有一句话说得对：“一人得了HP，可能会传染一家子。”

感染它之后有什么症状呢？典型的就是反酸、烧心、胃疼，还有口臭，但不一定所有人都有这些症状，有的人感染了之后没有任何症状。用简单的一个方法，就是13C、14C的呼吸实验，可做初步检查。

有几类人，只要查出幽门螺杆菌就需要赶紧治疗。第一类，有胃溃疡的人；第二类，消化不良的人；第三类，胃黏膜有一些萎缩性疾病的人；第四类，长期服用阿司匹林的人；第五类，做过胃部手术的人。

如何治疗？建议大家用四联方法治疗：一种抑酸药物＋一种铋剂＋

两种抗生素。抑酸药物，比如质子泵抑制剂——奥美拉唑、雷贝拉唑等。铋剂，比如枸橼酸铋钾。抗生素，比如阿莫西林、克拉霉素等。当然会存在耐药和杀不掉的情况，可以通过药敏实验筛选出敏感药物继续做除菌治疗。

癌从口入，5个招癌的饮食习惯赶紧自查

肝癌。经常吃发霉的食物，长期大量喝酒。发霉的食物里面含有大量的黄曲霉毒素，长期大量喝酒会导致酒精性肝硬化，从而引起肝癌。

胃癌。经常吃腌制的食物，比如咸菜，还有一些咸鱼、腌鱼、熏肉，它们里面含有大量的亚硝酸盐，会导致胃癌。

肠癌。爱吃肉不爱吃菜，因为肉有很多的脂肪，高胆固醇、高脂肪会导致我们肠道蠕动慢，从而引起毒素的堆积，形成肠癌。

食管癌。吃烫的食物，经常食用超过60℃的食物会导致食管的上皮鳞状细胞受损，引发癌症。

口腔癌。和吃槟榔还有吸烟有很大关系，会导致口腔黏膜的变化，从而引起纤维化。很多朋友喜欢吃槟榔，槟榔有成瘾性，早在2003年的时候，世界卫生组织就把槟榔定为致癌物，会导致口腔癌。之前我去海南，一位朋友给我吃了一个槟榔，我吃完之后，觉得嗓子特别紧，喘不上气来，脸特别红，他说如果我吃一个鲜槟榔，可能会吃醉的。特别是吸烟的朋友，再吃槟榔，会导致口腔黏膜的损伤，从而引发口腔癌症。所以不要吃槟榔，更不要抽烟吃槟榔。

打破可怕的致癌谣言

方便面致癌

关于方便面有害的种种传言从未间断：方便面含防腐剂、抗氧化剂，吃多了会变成“木乃伊”；方便面碗壁上有蜡层，被吃下后会堆积在人体内导致癌症。真相是方便面不是健康食品，但不会致癌。

中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石在接受媒体采访时曾说，方便面中的防腐剂和抗氧化剂都是常规食品添加剂，安全性是经过科学评估的，只要合理、合法地使用，并不会对人体健康产生影响。消费者需要明白的是，吃的是否有营养主要还得看食物是否多样化，只吃方便面营养并不均衡，但是也不会致癌。

微波加热的食物可能致癌

曾有一篇名为“请立即停止使用微波炉”的文章在网络上广为流传。文章指出，微波炉加热会让食物的分子结构发生改变，产生人体不能识别的新分子，这些奇怪的新分子具有毒性，甚至可能致癌。真相是安心用微波炉，不会致癌。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出，微波炉只是加热食物中的水分子，食物本身并未发生化学变化，不会产生致癌物的。国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国也表示，质量合格的微波炉都经过了严格的检测和反复实验，其微波泄漏量和所产生的辐射都是在国家规定的标准范围内，正常使用，不会对人体造成伤害，更不会通过其加热的食品带来危害。

癌细胞可怕，如何让癌细胞也怕你

膀胱癌，怕你多喝水。喝水多了，尿液多了，致癌物在尿液里的浓度就会降低或者随尿排出，反之，饮水少，致癌物在尿液中的浓度过高，就会反复刺激膀胱黏膜而导致癌症的出现。

胃肠癌，怕你健康饮食。胃肠癌的发生和饮食密切相关，大量长期高盐、高脂，不规律的饮食均会诱发其出现。被世界卫生组织列为一类致癌物的亚硝酸盐多存在于一些腌制的食品中。我们应该每天食物均衡，规律饮食，睡前2小时不要吃东西。

乳腺癌，怕你保持好的心情。不开心、坏心情、压抑感与癌症密切相关。严重抑郁者比正常人患癌概率高3倍，其中最典型的就是乳腺癌，保持一个好心情是防万病之本。

肝癌，怕你限酒。早在1987年，国际癌症研究机构（IARC）就将酒精定为致癌物。研究表明，至少7种癌症与大量饮酒有关。“十年肝炎，十年肝硬化，十年肝癌。”在过去，肝癌的发病多与肝炎有关，随着发展，肝炎在我国已经基本可以控制，反而饮酒导致的酒精性肝硬化大大增多，从而导致肝癌的发病率也增高。

肺癌，怕你戒烟。大家都知道吸烟有害健康，大家也知道吸烟对肺的伤害最大。研究表明，二手烟、三手烟同样危害着吸烟者身边人的健康，所以为了自己、为了家人的健康——戒烟吧！

防癌体检要常备

为什么我们都谈癌色变？因为癌症被发现时很多都是中晚期了，已经广泛转移了，没法做手术，所以死亡率很高。防癌要体检，早发现、早诊断、早治愈。

肺癌，查低剂量的螺旋胸部CT；

肝癌，查肝脏的B超和血清的甲胎蛋白；

胃癌，做胃镜；

肠癌，做肠镜 + CEA（癌胚抗原）；

前列腺癌，查血清的PSA（前列腺特异抗原）；

乳腺癌，查乳腺的钼靶；

宫颈癌，查宫颈的TCT（液基薄层细胞检测），还有HPV（人乳头瘤病毒）。

防癌体检与一般体检不同，根据年龄和性别以及地域可以选择不同的体检。在一般体检之外，我们可以根据自身情况或者询问医生增加一些癌变筛查。早检查、早发现、早治疗。把癌在早期杀掉。健康饮食，保持好心情，戒烟限酒，管住嘴迈开腿，定期体检，通过健康的生活方式有效预防癌症！

医学泰斗孙燕院士已经九十多岁了。作为一位肿瘤科的医生，他给大家五个防癌的建议处方：

第一，吃七分饱，不要吃太饱；

第二，像控制酒驾一样去控烟；

第三，像给汽车保养一样，每年做一次体检；

第四，生活规律，尽量不要熬夜；

第五，一年都不要生一次气。

找出肠癌的帮凶

肠癌是近几年比较高发的一种癌症，尤其在年轻人中，肠癌的发病率正在逐年攀升。抽烟、喝酒的确会增加肠癌的发病概率，但其扮演的角色顶多是个配角。肠癌真正的“帮凶”，其实是不良的饮食习惯！

烧烤

食物在用火烧烤的过程中会产生一种叫苯并芘的物质，这种物质被认为是一类致癌物，对人体有明确的致癌作用。吃烧烤时也常喝酒，加上酒精的刺激，会进一步灼伤肠胃黏膜，造成肠胃黏膜糜烂，长期下去形成溃疡性慢性肠胃炎，当这种病久治不愈时，就会发展成肠胃癌。

麻辣烫

麻辣烫一般都不贵，利润空间有限，很多商贩为了提高利润就会降低食材的质量，用工业烧碱、双氧水和福尔马林处理过的鱿鱼圈、白毛肚和鱼丸，藏有绦虫、寄生卵的劣质肉，这些都可能出现在麻辣烫中。



这些食物吃进肚子里，被肠胃消化，肯定是会损伤肠胃的。同时，麻辣烫又麻、又辣、又烫，本身就十分刺激肠胃，会导致肠黏膜不断增厚，长期下来，很容易诱导癌症的发生。

加工肉制品

加工肉多是由红肉制成的。在用硝酸盐和亚硝酸盐腌制红肉的过程中，红肉中的一些成分，比如血红素铁、胺和酰胺类物质，会和它们结合形成亚硝基化合物，比如亚硝胺。亚硝基化合物会对形成肠道屏障的细胞造成破坏。为了修复损伤，肠壁细胞必须再生，甚至过度增殖，导致增生，继而诱发结肠或直肠的癌变。

痔疮和肠癌是有区别的，有四点我们是可以自查的。第一点是大便次数的改变，痔疮不会有什么变化，而肠癌会让大便次数变多或者变少，会伴着便秘或者腹泻同时进行；第二点是大便形状的改变，痔疮不会有改变，而肠癌会让大便变细或者变窄、变扁；第三点是全身的改变，痔疮不会影响其他器官，而肠癌会让我们身体短期内暴瘦；第四点是便血，痔疮会便血，但是它的血是鲜红色的，血滴答滴答的，而肠癌是黑色的黏液便。通过这四点可以区分痔疮和肠癌。

如果担心患有肠癌，要尽快去做肠镜。做肠镜之后，如果看到息肉和病变，我们需要取活检，做病理检查。不仅可以活检，现在还可以直接在镜下切除早期癌变部位，彻底治愈癌症。

吃出来的健康

如何科学补充维生素

什么果蔬的维生素C含量最高呢？很多朋友第一个想到的是橙子，其实不是。每100克的橙子跟每100克的大白菜相比，大白菜含维生素C的量是橙子的两倍，每100克的橙子只含有33毫克的维生素C。而真正含维生素C高的果蔬是什么呢？是枣，每100克枣里面含有243毫克维生素C。大家没有必要盲目地刻意去补维生素C，正常合理的饮食完全可以达到所需的维生素C摄入量。刻意多补维生素C会导致泌尿系结石，甚至会出现一些血液疾病，所以合理饮食最重要。

如何判断自己身体缺哪种维生素呢？如果你眼睛发干，这是缺少维生素A；如果脸上总是起色斑，就是缺少维生素C；口腔溃疡反复发作，这是缺少维生素B_2；口臭，缺少维生素B_6；手脚干燥起皮，缺少维生素B_1。买维生素，去药店买最便宜的，带有OTC（非处方药）标志的就可以。大家记住，合理均衡的饮食、荤素搭配，是补充维生素最好的办法。

那么，哪些蔬菜是餐桌上的“冠军之王”呢？第一个是油菜，它的钙含量很高；第二个是茼蒿，铁含量很高；第三个是芹菜，B族维生素的含量很高；第四个是菠菜，富含叶酸；第五个是红薯，富含纤维；第六个是莲藕，富含膳食纤维，铁、钙含量也高；第七个是西蓝花，富含胡萝卜素。

如何选择钙片

如果你去药店买钙片，售货员推销那种贵的、包装精美的先不要买，要看有没有OTC认证。有OTC认证的钙片含钙量比较高。另外，一定要看这个钙片里面含不含维生素D，因为维生素D是促进钙吸收的。小孩儿跟老年人更需要补钙吗？这其实是一个误区。孩子应均衡饮食，老年人更不要盲目补钙。绝经之后的女性朋友，可以先去查一个激素，然后再看是否需要补钙，不要盲目乱补钙。

补铁、补血就吃它

很多朋友认为用铁锅炒菜就可以补铁，觉得铁锅边上有一些铁屑，炒菜的时候，有些铁跟菜融在一起，吃下去就能补铁，这是一个误区。铁锅的铁，是三价的铁，是不被人体吸收的，人体需要的是二价的铁。那什么食物里面含有这种二价铁呢？记住，是动物的内脏，比如肝脏。大家补铁、补血，可以吃这种食物，好吃还特别简单，那就是猪肝菠菜粥。

这个补血、补铁，还好吃的食物，99%的人都不知道。

很多朋友问我吃什么补血，其实在西医急诊科，没有补血一说，只有贫血跟失血，但是在中医里，有些时候确实需要补血，比如女性来月经，有时候面色不够红润了，补补血可能会有所帮助。最补血的东西是猪肝菠菜粥。为什么这么说呢？因为很多女性是缺铁性贫血，补血的同时要补充铁剂，猪肝是补血的，菠菜是补铁的，所以猪肝菠菜粥有助于补血养颜。

以下食物不补血：

红糖不补血。红糖是没有经过精炼的糖，其中高达96.6%的成分是糖，而包括铁在内的矿物质含量非常少。

红枣不补血。干枣中的铁含量大概是2毫克／100克，鲜枣中更低，只有1.2毫克／100克，而且枣里面的铁不好吸收。同时，枣的含糖量也比较高。吃完红枣后觉得“精神倍增”？那其实是糖的功劳。

阿胶不补血。阿胶是由驴皮熬制的，它的主要成分其实是胶原蛋白。胶原蛋白这种蛋白质，不能满足人体对氨基酸的需求，阿胶实在配不上“补血圣品”的称号。

阿胶枣也不补血。阿胶枣中阿胶的含量少得可以忽略不计。就算是阿胶添加量高达10%，也只不过是前面三者的混合物而已，很显然也不补血。

喝粥养胃还是伤胃

国人习惯每天早上喝粥，张文宏教授也谈到喝粥的问题，不建议孩子早上喝粥，建议孩子早上多吃一些蛋白质高的食物，比如牛奶、鸡蛋，增强抵抗力。喝粥确实不养胃，反而会造成一些消化不好的问题。为什么会这样呢？粥90%是水，剩下一些是米，它的营养成分是很低的。因为粥我们煮得比较烂，长期喝粥，虽然好消化，但会导致胃的蠕动变慢，从而引起消化不良，所以不能总是喝粥，特别是空腹喝粥。什么时候喝粥好呢？喝酒喝多了之后可以喝点粥，缓解胃的灼烧感。

5种“最佳午餐食物”

抗衰老食品：西蓝花。西蓝花中富含抗氧化物质维生素C及胡萝卜素。

最佳蛋白质来源：鱼肉。鱼肉可提供大量优质蛋白质，且消化吸收率极高，其中的胆固醇含量也很低。

抗氧化食物：豆腐。豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质，是一种有效的抗氧化剂。

保持活力的食物：圆白菜。圆白菜维生素C含量很丰富，同时富含纤维，能促进肠胃蠕动，让消化系统保持活力。

养颜食物：新鲜果蔬。新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。

经常吃太饱会“撑出”病

经常吃得太饱会出现以下这十种问题：

第一种，肥胖；

第二种，胃病；

第三种，肠道疾病，因为吃很多高胆固醇的东西，在肠道里面会形成胺，胺是一种致癌物；

第四种，疲劳；

第五种，癌症，因为吃太饱会抑制细胞癌化因子的活动能力降低；

第六种，老年痴呆；

第七种，骨质疏松；

第八种，肾病，因为吃得太多了，导致肾的压力负荷大了，肾病也会容易出现；

第九种，胰腺炎，暴饮暴食后的常见病；

第十种，神经衰弱。

此外，大家有没有觉得吃饱之后容易犯困？因为吃饱之后血液都跑胃里面去“消化”食物了，大脑此时供血量降低，所以就会犯困。

以上可见吃得太饱坏处多多，所以建议大家不要吃得过饱，七分饱就可以了。

如何选择酸奶

很多朋友都喜欢喝酸奶，酸奶也确实对我们身体有好处，但是要适当、适量地喝。有一天我去超市买方便面，售货员就跟我说，小伙子你不要买这个牌子的方便面，你要买那个牌子的，买那个牌子的还送你一盒酸奶。你看诱惑多大，但是想诱惑我没那么容易。当时我把酸奶拿起来认真看了一下。我看什么呢？看酸奶成分表里面的蛋白质含量。好的酸奶，蛋白质的含量应该是大于2.3的（每100克酸奶中蛋白质含量大于2.3克），但赠送的那盒酸奶中蛋白质的含量是2.1，我就没有买，想诱惑我，没那么容易。酸奶应该如何去选择？看蛋白质的含量，大于2.3才应该买。

如何治疗令人尴尬的口臭

WHO（世界卫生组织）已将口臭作为一种疾病，随着人们对生活质量的要求越来越高，大家对口臭越来越关注，医院门诊因口臭就诊的患者不断增多。生活中常会听到一个流言：肠胃不好可能会把消化道深处的气味带到口腔里，造成口臭。

实际上，人类的消化系统分工非常明确，嘴巴负责嚼碎，食管充当通道，胃进行磨合，小肠是消化和吸收的主要场所。因为胃主要负责磨合，通过蠕动、挤压将食物和消化液充分混合，所以在胃和食管之间存在着肌肉，像阀门一样阻止胃内的食物、气味往上跑。

口臭的起因

1. 口腔疾病或口腔问题。统计显示，80%~90%的口臭为口源性口臭，如龋齿、牙周病、阻生齿、食物嵌塞、不良修复体、黏膜病及舌苔因素等导致的口臭。口腔可谓是细菌的温床，温度合适、酸碱度合适、到处都是食物——食物残渣、脱落的口腔上皮等。食物残渣和口腔上皮细胞都包含有机物质，比如蛋白质等。在细菌的作用下，蛋白质发生分解，会形成硫化氢等臭味物质。这些物质挥发出来进入空气，便形成了所谓的口臭（病理性口臭）。

2. 浓烈气味的食物和酒。如大蒜、洋葱等易发酵的食物，食用后易产生异味气体，也容易造成口臭（生理性口臭）。

3. 吸烟。这是另一个易引起口臭的敏感因素。吸烟会降低口腔杀菌功能，不但易致口臭（生理性口臭），还易引起咳嗽。

4. 口腔护理问题。最常见的首先是口腔不清洁，食物残渣在口腔内腐化；其次是没有彻底清洁假牙托等，导致口臭（生理性口臭）。

5. 身体其他疾病。20%的口臭患者患有咽喉炎、鼻炎或胃肠道疾病，但是目前其相关性并不明确。

6. 幽门螺杆菌的感染也会造成口臭。一部分幽门螺杆菌会潜伏在口腔，幽门螺杆菌具有尿素酶活性，可以分解尿素产生氨，氨是一种具有特殊臭味的物质，所以会引发口臭。

预防生理性口臭，需要掌握正确的刷牙方法、刷牙频率、刷牙时

间，少吃气味浓烈的食物，选用能抑制舌表面微生物生长的漱口水，漱口水能降低舌面和唾液的细菌含量。对于病理性口臭，需要检查可能存在的、易引起口臭的口腔疾病，如未治疗的龋齿、残根、残冠、不良修复体、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜病等，需要针对病因治疗。

痛风，吃出来的富贵病

痛风是一种由于嘌呤生物合成代谢增加、尿酸产生过多或尿酸排泄不良而致血中尿酸升高，尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病，好发于30岁以上的男性。一般男性朋友应酬多，大口吃肉，大碗喝酒，锻炼少，熬夜，作息不规律，这些都是易发痛风的原因。痛风没有传染性。

关节疼痛急性发作是急性痛风的典型症状，疾病发作多在轻微损伤、饮食过量或相关疾病以后。痛风好发于肢体远端关节，典型的症状发于足趾（足痛风），也可因尿酸盐结石引起肾绞痛。

慢性痛风以破坏性关节变化为特征，形成痛风石皮肤症状：约1/2的病例有尿酸盐沉积于皮下，这些结节被称为痛风结节或痛风石。痛风石常呈白色或珍珠色结节（痛风珍珠），发生于游离弧形的皮肤边缘（如耳廓）。痛风石另外的特征性症状是指（趾）关节呈白色或黄色的结节。

痛风需要做的检查是血尿酸测定，血尿酸水平升高是痛风患者的重要临床生化特点，主要原因是尿酸产生过多或尿酸排泄过低。简单地说，高嘌呤食物吃得多，而喝水和运动少。

得了痛风，好吃的就要离您而去了。痛风是一种终身性疾病，无肾功能损害或关节畸形者经有效治疗一般都能维持正常生活和工作，更不会影响寿命。但如果治疗不当，急性关节炎的反复发作可引起较大痛苦。有关节畸形和肾石病者则生活质量会受到一定的影响。肾功能损害严重者，愈后较差，所以一定要防止痛风并发症的出现。

如何治疗痛风呢？切除影响功能活动的痛风结节，再系统治疗。急性痛风发作时要注意卧床休息，服用碳酸氢钠、秋水仙碱（此药副作用太多，不建议长期服用），止痛剂，如吲哚美辛、扶他林等。慢性痛风要注意低嘌呤饮食，根据情况应用降低尿酸药物。总结为：管住嘴，迈开腿，减体重，多饮水。

我们有一个很常见的误区，就是觉得骨头汤既美味又很补，于是就多喝一些。不建议大家过多地喝骨汤，因为它里面含有很高的嘌呤，会诱发痛风，特别是哺乳期的女性。

关注我们的生殖健康

如何让“小蝌蚪”游得更快

很多朋友问我吃什么对“小蝌蚪”好，能让“小蝌蚪”游得更快、更有活性。首先，可以吃生蚝，因为生蚝里面含有锌，锌对“小蝌蚪”的活性更好，可以让它游得更快，而且对生殖系统有好处，但是生蚝一定要做熟，蒸熟或者烤熟吃，千万不要吃生的生蚝。

很多朋友觉得吃生的生蚝劲儿更大，这不仅没有科学依据，而且生的生蚝里面还有很多寄生虫，会导致很严重的疾病。像一些海产品，如生蚝、扇贝，都有补锌的作用，坚果如核桃也有类似的作用。核桃长得像脑子，但它不是补脑子的而是补锌的。

男性的“小蝌蚪”怕什么？怕吸烟、喝酒，怕久坐，还怕长期骑自行车。为什么受孕前3个月就要开始戒烟、戒酒呢？因为受孕的精子其实是3个月之前生成的精子，所以要备孕3个月。

精子喜冷怕热，喜欢凉一些的环境，怕高热潮湿，所以很多男性热衷的蒸桑拿、泡温泉对精子并不友好。备孕的朋友，特别是男性朋友，一定要了解这些知识。游泳、快走、慢跑、深蹲、提肛，这几项运动都有助于男性健康。

如何选择叶酸

我相信备孕过的女性朋友都吃过叶酸。受孕前的3个月开始吃叶酸，是为了防止胎儿神经管畸形。如何选择叶酸呢？叶酸价钱不一，比如十几块钱的叶酸，它只含有叶酸，而几十块钱甚至更贵的那种，是复合型的维生素，里面含有叶酸和多种维生素。如果你不挑食，什么蔬菜、水果、饭菜都吃，就可以单纯地吃那种十几块钱的叶酸；如果挑食，建议还是吃复合型的，因为复合维生素中除了各种维生素外，叶酸的含量有可能更高。

孕妇能不能拍片子

有一次值夜班，后半夜来了一对年轻的夫妻，男人陪着爱人来看病。女人主诉：咳嗽后出现憋气。内科已经初步做了心电图，排除了心脏的问题，她既往有自发性气胸的病史。听诊后，我的初步判断是：右侧自发性气胸。气胸是需要拍X光片来确诊的，之后需要进一步行胸部的CT来确定气胸的量和性质，这关系到患者是否需要手术治疗（胸腔闭式引流术）。

但是，一个问题出现了：女人怀孕4个月，她拒绝去放射科进行影像学检查，怕有辐射，怕导致孩子畸形。在放射科的门口，我们通常会看到一些提醒的标语：孕妇进行检查前请说明。这其实并不是说孕妇不能进行这些检查。

这个孕妇后来憋气的症状加重，我和她讲述了其中的辐射问题后，她决定去照一个胸片，胸片显示：右侧气胸（量大），肺部压缩约80%。之后她住院，行手术治疗后康复出院。

孕妇能不能照X光片？关键是剂量。X射线确实对人体有一定的辐射，也会对胎儿产生一定的影响，但是辐射必须达到一定的量才会对其产生损害。

2017年妇产协会发布指南：对于胎儿，不同胎龄对应不同的射线安全剂量。

妊娠0～2周：致畸剂量的阈值是50～100mSv（毫西弗），主要影响是致胎儿死亡；

妊娠2～8周：致畸剂量阈值是200mSv，主要影响是造成胎儿先天畸形；

妊娠8～15周：致畸剂量阈值是60～310mSv，主要影响是智力发育和畸形。

所以，胎儿的最小影响剂量阈值是50mSv，理论上只要不超过这个数值就是安全的。孕妇做腹盆CT最大的辐射剂量是34mSv，远远低于50mSv。如果做的是头部CT，放射科医生会用铅衣盖住孕妇腹部，胎儿受到的辐射剂量是很低的。

如果拍的是胸片，胎儿受到的辐射剂量几乎是可以忽略不计的。一

般情况下，一张普通胸片的辐射剂量是0.02mSv，一张膝关节X射线是0.005mSv，一个头部的CT是2mSv，一个胸部CT是8mSv。这些辐射剂量都在安全范围内。要达到50mSv，相当于要连拍2500次普通胸片，或者连做6次以上胸部CT，所以辐射必须达到一定的程度才会产生伤害，不能离开剂量而定。

与性生活有关的意外及疾病

一周“啪啪”几次最好？通常一周内，30岁的人是两到三次最好，40岁就是一到两次，20岁三到四次。过多肯定是对身体有一些损伤的。过少也不好，可能会导致前列腺炎，适当、适度是最合适的。有个说法叫一滴精十滴血，这个没有科学依据，多吃一些含锌的东西，比如海产品还有坚果，有助于“小蝌蚪”游动。

在“啪啪”过程中，有个尴尬的问题叫阴茎折断，又称为“阴茎骨折”，是阴茎在勃起状态下受到外力直接作用，造成白膜及阴茎海绵体断裂，并不是真正意义上的骨折。包皮系带是冠状沟下方正中连接龟头与阴茎体的皮褶。系带是男性最重要的性敏感区，十分脆弱，容易撕裂。

小情侣春潮澎湃，常因猴急缺乏前戏使女方不够湿润，或玩嗨时用力过猛致包皮系带撕裂出血，包皮过长或包茎患者常常合并系带过短，更容易发生系带裂伤。如果你当时正准备飘到云端，突然“啪”的一声，并感到“丁丁”疼痛难忍，瞬间被拉回了现实，之后“丁丁”皮肤瘀青血肿加重、触痛明显，低头一看，它已经变成“紫茄子”了，那么你不用多想了，“丁丁”完蛋了，“枪”断啦。

怀疑阴茎挫伤时，要及时举白旗投降，立马冷敷，立即到正规医院救治。越早就诊，越早处理；严重者越早手术，术后美观和性功能恢复的可能性就越大。系带裂伤会引起疼痛和持续出血，请拿干净纱布或者毛巾等压迫止血，然后到医院就诊，消毒后，医生做缝合或者择期做系带延长术。

有一个病例，21岁的女性宫颈癌晚期，她在两年前有一个男朋友，多次同房后发现下面有出血现象，去医院检查之后发现是宫颈癌晚期。宫颈癌跟我们的人乳头瘤病毒（HPV）感染有关系，但是HPV阳性并不一定是宫颈癌。宫颈癌现在已经升为第二大女性好发癌症，第一是乳腺癌；第二就是宫颈癌。宫颈癌有一些好发因素，第一个是多异性的伴侣；第二个是小于16岁、过早同房；第三个是多次流产、早产、多产，而且跟个人卫生不干净都有关系。它有一个典型的表现叫接触性出血，就是同房后出血。还有就是用力大便，下面也会出血。如果有这种情况或者上面行为的患者，要及早去医院检查。

如何呵护女性的乳房

乳房不能乱揉

两个惨痛病例告诉你。

第一个病例。一个年轻的女性在哺乳期出现了一侧乳房的胀痛，症状还有包块、高烧，其实这是一个很典型的急性乳腺炎。她找了一个通乳师，去按摩乳房促排乳，但是通乳师的手法特别暴力，大力地去挤压她的乳房。她当时就觉得特别疼，第二天发现乳房胀得都不敢动了，去医院一查发现已经化脓了，后来做了切开引流才得以治疗。急性的乳腺炎确实是乳汁淤积引起的，可以去排乳按摩，但是千万不要找一些不正规的按摩师或者通乳师，暴力地按摩或者用不正规的手法会损害乳房。

第二个病例。这个比上一个更加惨痛，一个40多岁的女性，体检时发现右侧的乳房有一个小肿块，进一步检查发现竟然是一个浸润性的癌症，同时发现左侧的乳房有多个散在的细小样钙化灶。住院后医生询问病史，患者说自己总是做一项保养——乳房的精油按摩，并说按摩之后觉得特别疼，针刺样的疼痛很明显，觉得按摩师用的力气很大。医生判断，不排除暴力引起的乳腺腺管炎，还有一些腺体损坏形成的钙化灶，从而导致这种肿瘤的出现。

当然，造成乳腺癌有很多种原因，暴力按摩乳房有可能是其中一个诱因。很多女性朋友觉得乳房像梨一样，但其实乳房像一串葡萄，我们去用力地挤压或者按压一串葡萄，可以想象有多么可怕。

伤心综合征

有一个病例，23岁的小姑娘乳房上长了9个肿块，最开始她摸到只有1个像绿豆粒大小的肿块，后来逐渐发现双侧多个肿块，而且伴着腋窝淋巴结肿大，去医院一检查发现是癌症。什么原因呢？这小姑娘总是和父母生气，总是和男朋友吵架。90%的疾病，和生气是有关系的。生气会导致心脏改变、血流改变，有一种病叫伤心综合征，会对心脏有损伤；生气会导致肺脏受损，我们常说肺气炸了，就是生气导致肺泡的扩

大；生气会导致肝脏的损伤，怒伤肝；生气会导致甲状腺还有乳腺的一些疾病，甲亢有一个表现就是易发怒，乳腺疾病也是一样的。所以大家一定要记住别生气，爱护好自己的身体。

如何治疗乳腺增生、预防乳腺癌

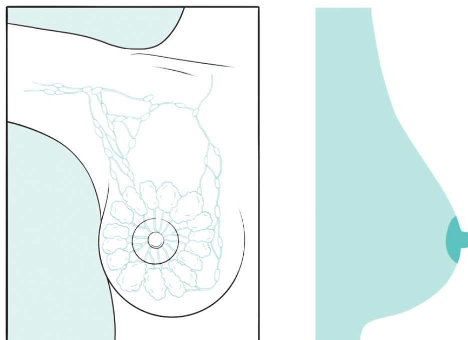
乳腺增生用不用治疗？首先我们要明确诊断到底是不是乳腺增生。乳腺增生有一个特异性的表现，就是在月经前期或者月经期出现乳房胀痛，还有乳房内一些包块变大，但是随着月经的结束，胀痛感便逐渐减轻，包块会逐渐变小。但是我们要小心乳腺癌，它好发于乳房的外上象限，单个肿块（一般）按着比较硬，不疼。

乳腺增生是不需要治疗的，宫颈糜烂也不需要治疗，还有甲状腺结节，95%的甲状腺结节比较小，都是不需要治疗的，肝囊肿、肝的血管瘤、肾囊肿大多数是不需要治疗的。我们要定期去复查，看它有没有变大，如果没有是不需要治疗和手术的。

如何预防急性乳腺炎

急性乳腺炎好发于初产妇。平时我在诊室里工作的时候，总是有年轻的女性，戴个帽子，穿得严严实实的，初步判断她可能是乳腺炎的患者。乳腺炎的症状，第一会突然间高烧，超过39℃；第二，乳房胀痛。为什么会得乳腺炎？因为乳汁淤积，乳汁很有营养，一旦淤积会造成细菌的滋生。

如何预防乳腺炎呢？答案是防止乳汁淤积。乳汁淤积，生活中我们常常称之为堵奶，就是哺乳期妈妈乳汁出不来，积在乳房里出现硬块的现象，需要排空乳房内的乳汁。得了乳腺炎的妈妈患侧是不能喂孩子的，患侧要把乳汁排出来，健侧可以喂孩子。



以下几种情况都容易造成乳汁淤积，宝妈们平时多多注意，预防乳汁淤积的发生：

1. 长期穿带钢圈的文胸或文胸太紧的妈妈。

2. 有较严重的乳腺增生的妈妈。

3. 喂奶时间不规律或喂奶姿势不正确的妈妈。

4. 吃得过于油腻的妈妈。

5. 情绪波动太大的妈妈也很容易堵奶！

如何保护每月一次的好朋友

妇科医生告诉我，痛经是很疼的，可以吃一些止疼药，如果不想吃药，中医科的医生给了大家一个小偏方，就是喝姜茶。把姜切成丝煮水，喝姜茶水，可以缓解痛经。

民间常有个说法是，小肚子的冰凉是宫寒。子宫存在于盆腔里，它的温度和肝脏、肾脏、脾脏是一样的，在西医里不存在宫寒这种说法。为什么月经里面会有一些小的黑色血块呢？这跟月经量多少，还有时间有关系。它在子宫或者阴道停留的时间比较长，就会出现一些黑色的月经血，主要表现在前两天跟后两天，但是如果有一些大的黑血块，建议大家去医院检查，可能是子宫肌瘤，或者腺肌症。如果有一些小的黑血块，这是正常的，因为会有一些子宫内膜脱落和一些黏液。

一个30多岁的女性下腹痛，疼痛很剧烈，在医院检查，发现她卵巢的一个囊肿破了。追问病史，她说在做按摩之后突发疼痛。为什么做按摩？因为按摩院的按摩师听说她的经血颜色发黑，就说她的经血里边有毒，要给她做一些按摩排毒，还要吃一些药，做完按摩之后突然就疼了，其实就是按摩师把她的囊肿给摁破了。经血有时碰上子宫内膜脱落，出来的血并不是有毒的，它颜色发黑只是因为动脉血跟静脉血不一样，动脉血是发红的，静脉血就偏黑一些。大家不要盲目听外面那些所谓的保健按摩、用药，会引起严重的后果。

宫外孕，不要耽误

夜班那天，诊室里来了一对母女，女儿因肚子疼来就诊。

患者23岁，年轻女性，未婚，突发剧烈左下腹痛，伴有恶心呕吐，下腹坠痛，脸色惨白。

“月经正常吗？”这是我的第一个问题。

“正常。”女孩回答得很肯定，边说边时不时地看着她的母亲。

血压90/60mmHg，女孩的症状体征让我总感觉她在隐瞒着什么。

“没有性生活吗？”这是我问的第二个问题。

“没有，肯定没有。我肯定不会怀孕的，我都没有男朋友。”女孩回答得很坚决。

最终，我依然在检查里增添了尿HCG（早孕检查）。

结果回来了，盆腔积液、尿HCG阳性，这意味着女孩宫外孕破裂出血。我立刻联系抢救室，联系妇科急会诊，女孩很快被推进了手术室。

事后妇科医生对我说：“那个女孩真悬，进手术室后很快就失血性休克了，打开腹腔血直接就涌了出来，不过还好，血源充足，手术速度也很快，最终脱离了生命危险，不过想想还真是后怕，女孩进手术室前还一直说自己没有男朋友，自己不可能怀孕呢，唉……”

我一阵后怕，如果当时我盲目地听信女孩说的话，不考虑妇科情况，很可能会漏诊。如果当时没有检查早孕，后来再补查会浪费很多时间，宫外孕破裂的大出血是瞬间的，耽搁一分钟可能就意味着失去一条生命。还好，我坚信了自己的判断。

随着社会的进步和时代的发展，近些年年轻女孩宫外孕病例逐渐增多。宫外孕是什么？孕卵在子宫腔外着床发育的异常妊娠过程，以输卵管妊娠最常见。输卵管妊娠是妇产科常见的急腹症之一，当输卵管妊娠流产或破裂急性发作时，可引起腹腔内严重出血，如不及时诊断、积极抢救，会危及生命。

现在年轻女性宫外孕发病率明显上升，这种趋势有三大主要原因：过早的性生活、盆腔的慢性炎症、反复流产。在这里要提醒医生，要相信自己的判断，在患者拒绝一些必要的检查时敢于说“不”，做好解释。

有的时候，不可一味听信患者及家属所诉的病情和病史，做好认真的查体是关键。同时也提醒患者，要向医生讲述实情，不可隐瞒病史或者欺骗医生（如既往病史、过敏史、外伤史、手术史、月经情况等）。不要因为不好意思或者一些别的事情欺瞒医生，否则最终伤害的其实是自己。

病毒来袭，防疫常态化

新冠肺炎下，如何自我防护

新型冠状病毒引起的肺炎来势凶猛，正确地防疫是保护自己，也是保护家人的重要办法。我们要用科学的方法去预防、去治疗它，一方面把心态放平，另一方面要非常重视。

新型冠状病毒是会人传人的，第一种是通过呼吸道传染，所以我们通过戴口罩预防。同时，它还会接触性感染。什么叫接触性感染？最常见的接触部位就是手。我们的手有可能会触摸到口罩，有可能会触摸到一些别的地方，揉眼睛或者脱衣服，接触皮肤；抹嘴巴、摸鼻子或者摸孩子都有可能造成传染。所以一定要记得勤洗手。摘口罩的时候，手直接摘掉耳挂绳，尽量不要碰口罩的其他地方，同时要认真洗手。

有人担心，握手或者拿快递或者拿钱会不会导致我们被感染呢？不会。举个例子，对方携带病毒，你们握手后，病毒将存在于你们的手上，但是你们的皮肤是完整的，皮肤的防御系统是很强大的，这个时候是不会被感染的。但是，当你用手去触摸身体上的黏膜部位，比如眼睛、口鼻的时候，就容易导致我们被感染。所以戴口罩很重要，它可以防止呼吸道感染；洗手同样很重要，它可以防止接触性感染。

流感季节，预防当先。戴口罩、勤洗手、少出门。如何正确洗手？记住这几个关键字：内、外、夹、弓、大、立、腕。完成每一步都要五秒钟。内是洗掌心；外，手背；夹，指缝；弓，关节；大，大拇指；立，立起来洗我们的指甲缝；然后就是腕，腕关节。

打喷嚏，应该用肘部挡住口鼻，这样虽然会弄脏衣服，但是避免了细菌和病毒的二次传播。

有朋友觉得毛衣比较松，会不会吸附更多的病毒，导致感染呢？新型冠状病毒喜欢生存的条件，是那种光滑的而不是粗糙的表面，这是跟它的生物习惯和生物活性有关系的，而且它最喜欢在唾液跟飞沫里面生存。所以说穿毛衣不会吸附更多的病毒。还是那句话，戴口罩、勤洗手，保护好自己，这是我们可以做的最好的预防。

疫情期间发烧了怎么办

疫情期间发烧了，特别是孩子发烧，到底要不要去医院？第一，一定要明确自己近期有没有跟确诊人员的接触史，如果有，第一时间去医院；如果没有，第一时间观看家人，如果家人同时也出现发烧的症状了，建议还是去医院排除。如果都没有，我们自行测体温，38.5℃以下用温毛巾擦一擦前胸后背，物理降温；38.5℃以上可以吃一些退烧药，辅助地吃一些抗病毒的药物来观察病情变化。好转了，继续观察；不好，建议大家也要去医院。多吃一些水果、蔬菜，多喝水，保持放松的心情。

因为疫情，很多朋友心里太紧张了，一看自己的症状，越看越觉得像新型冠状病毒肺炎。新型冠状病毒肺炎有一个特点，就是需要接触史，所以要先通过接触史来排查自己是否有感染的可能性。

如何正确使用84消毒液

84消毒液为什么叫84消毒液？因为它是在1984年研制出来的，消毒效果非常好，所以叫84消毒液。84消毒液不可以和洁厕灵一起使用，两者相遇会发生化学反应生成氯气。氯气是有毒气体，会导致喉头水肿、呼吸困难，严重者会危及生命。

84消毒液需要稀释之后才能消毒，但是用开水或者热水去稀释的时候同样会产生氯气，严重者也会危及生命。同样，84消毒液不能直接接触皮肤，也不能直接用于衣物的喷洒或者洗衣服，这些错误方式都会把衣服或者皮肤烧坏的。

在家如何稀释调配84消毒液？装消毒液的瓶子有一个瓶盖，这个瓶盖大约是10毫升，我们可以倒一瓶盖84消毒液，用500毫升的矿泉水瓶兑两瓶水，搅匀，再将溶液倒在一个盆里。这个浓度就可以了，适合家庭消毒，而且很有效。

有些84消毒液的包装做得太像牛奶的包装了，有小朋友的家庭一定要注意，很多小朋友可能会误食、误喝，请家长把消毒液放在孩子够不到的地方。同时也呼吁商家在做消毒产品的时候，不要将外包装做得像牛奶或其他食品的包装。

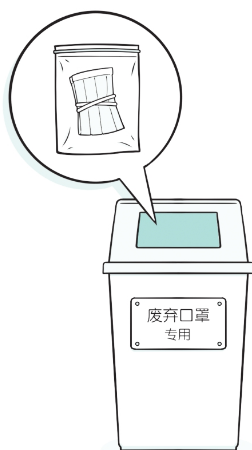
有的朋友认为肥皂能洗衣服，那肥皂水是不是也可以消毒呢？肥皂水并不能杀灭病毒，它只有洗涤的作用，当然它可以把我们手上的大部分病毒洗掉。平时出门的时候，可以用75%酒精作为消毒水，它是可以直接杀死病毒的，特别是新型冠状病毒。但是，如果手比较脏，这些脏东西会形成一层保护膜，把病毒保护起来，使酒精无法渗透进去。所以先用肥皂水清洗双手，之后再用酒精对手部进行消毒，这才是最好的杀灭病毒的方法。

如何正确佩戴和处理口罩

口罩可以预防一些传染病，特别是一些呼吸系统的疾病，口罩有很多种，建议大家选择医用外科口罩，这种口罩是防止传染或者防传播传染病效果比较好的。戴上之后，把上边沿的硬条按一下，贴紧鼻梁，才能更有效地预防传染性疾病。

口罩使用几个小时后，就需要丢弃了，用酒精消毒口罩的方法是不可取的，用微波炉高温消毒也是不可取的。口罩是干燥纺织品，很容易在微波炉里燃烧，严重时会爆炸。用家用消毒柜消毒口罩的办法也是错误的，很多臭氧消毒柜里面是高温的，把口罩放在消毒柜消毒很有可能会引起燃烧、爆炸。

口罩用完之后，如何正确地处理它？有的人认为用完之后应该用火把它烧掉，有人说口罩用完之后要用开水去煮，还有朋友说要用剪子把它剪坏，其实这些都不是科学的方法。口罩用完之后把它摘下来，可以放在塑料袋子里面，然后把它封闭包住，有条件的朋友可以在里面倒入一些酒精，密闭封死，然后扔到废弃口罩专用垃圾桶里面，这才是口罩正确的处理方法。



疫情时期，我接到一个任务，一位女性在超市里感到呼吸困难。我到现场，看第一眼就觉得有些不对劲，她耳朵上挂有很多根口罩挂绳——戴了三层口罩。她这个呼吸困难，就是戴太多层口罩导致的。我跟

她说，你太过于惊慌了，没有被传染上反而快把自己憋出病来了。她说："没办法，我太害怕了，我家里没有吃的东西，我只好赶紧出来买。又怕被传染，就觉得多戴几层口罩才安全，没想到快喘不上气了。"其实戴三层口罩是没有用的，戴一层就可以有效地预防病毒感染。疫情期间，大家不要过于恐慌，但是一定要重视。

疫情期间，慢性病如何管理

疫情期间，慢性病需长期用药的患者，药吃完了怎么办？很多慢性病，如高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺，都需要遵医嘱按时用药，不可擅自盲目停药，否则会导致疾病急性加重。如患者担心去综合医院有交叉感染的风险，可以前往附近的社区医院就诊取药。

社区慢性病药品配置程度不同，有些社区药品的配备是齐全的。也可在适当的防护条件下凭已有处方去附近药店，或者请健康的青壮年家属帮忙，按照各医院的规定携带患者的相关证件及病历，去以前常去的医院取药（次选）。特殊时期，慢性病患者更应该格外注意病情管理，按时、规范用药。

新型冠状病毒疫情发生后，我们发现，有基础病、慢性病的患者，特别是老年人感染了新型冠状病毒之后，病情更重，为什么呢？我们都知道，新型冠状病毒人人都易感，但是老年人，还有一些慢性病患者，感染之后导致重症肺炎出现的可能性会更大。比如老年人如果有糖尿病，长期的高血糖会导致全身的营养不佳，而且免疫力、抵抗力减退，同时会出现一些血管、神经系统并发症，导致机体的防御功能下降。所以在这个时期，有一些基础病及慢性病的老年朋友，一定要注意保护好自己，戴口罩，勤洗手，尽量少去人流密集的地方，这是最好的预防办法，同时还要治疗已有的基础病。

另外，我请教了各科医生，他们对慢性病患者在疫情期间的自我保护提出了建议：

1. 呼吸内科医生建议，不要在马路边锻炼，灰尘对呼吸系统是有一些损伤的。

2. 内分泌医生建议，糖尿病患者，不要轻易去拔牙，控制好血糖之后再去拔牙。

3. 神经内科医生建议，不要突然猛地快速回头，会导致血管的斑块脱落，导致脑梗死出现。

4. 肾内科医生提醒，不要憋尿，憋尿对泌尿系统有损伤，还有可能导致膀胱癌的出现。

5. 消化内科医生提醒，不要用矮桌子吃饭，窝在那里，对消化不

好，长期如此会引起胃病。

6．心血管医生建议，有冠心病的朋友在吃完饭半个小时之后再去活动。

复工后需要做好自我防护

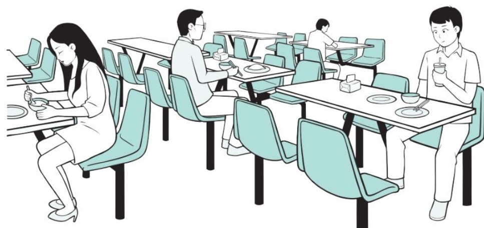
上班期间，如何做好自我防护？记住四个“少”：

第一“少”，少坐地铁跟公交，如果乘坐交通工具，要注意戴好口罩；可以步行或者骑单车去工作，但这跟上班路程是有关系的。

第二“少”，少乘坐电梯，因为电梯的空间比较狭小，比较密闭，人员又比较多，建议有关部门定期给电梯消毒。如果楼层不高，可以走上去，有助于锻炼。

第三“少”，少去食堂，可以从家带饭。如果去食堂，应该少说话，赶紧吃饭，避免面对面地坐着吃饭，可以并排吃饭。

第四“少”，建议领导少开会。



比病毒更可怕的是谣言

喝点板蓝根可以预防病毒

板蓝根对预防新型冠状病毒并不会有太大的作用，喝多了板蓝根，反而有可能会损伤胃黏膜，对胃肠道有损伤。

吸烟可以预防新冠

吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身体的抵抗力。同时在吸烟的过程中，手会反复地接触口鼻，增大感染的概率。万一感染，发生重症的风险也比常人更大。

高度白酒能杀死病毒

新型冠状病毒在56℃的环境下30分钟会死亡，而且浓度为75%的酒精对它有抑制作用。那么喝高度白酒，喝完之后再去洗个热水澡，或者蒸个桑拿，是不是可以预防或者杀死病毒呢？这个方法是不可行的，也是错误的。喝完白酒之后去蒸桑拿，不仅不能预防或者杀灭病毒，还有可能会导致心脑血管意外，严重者会引起死亡。

生活中省钱又管用的健康小妙招

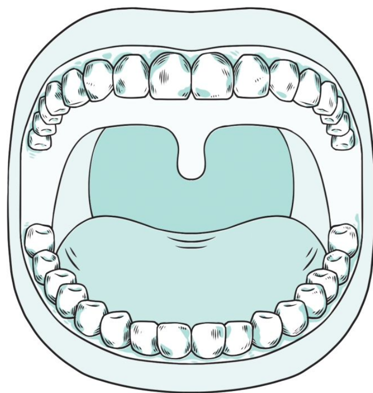
口腔卫生，从保护我们的牙齿开始

一说到大白牙，我们的第一反应就是“洗牙”。人们俗称的“洗牙”，医学术语称为“洁治”。

所谓“洁”，就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢；而“治”则指它是治疗牙周病的基本方法之一。牙龈与牙根面之间存在一条0.5～2毫米深的浅沟，称龈沟。正常牙龈与牙根面紧贴，呈不开放状态。龈沟内易积存食物碎屑，附着菌斑，成为细菌生长繁殖的良好区域，由于其呈封闭状态，不易清洁，常导致牙龈炎症及牙周疾病的发生。

有人认为每天认真刷牙，就不用洗牙了，这是不对的。因为牙齿在彻底清刷后的半小时内即会有新的菌斑形成，在30天内可达到最大量，久而久之即成为牙结石（就和烧水壶里堆积的软垢一样），这是堆积的细菌，可引起牙龈炎、牙周炎、出血、口臭，最终引起牙齿松动，甚至脱落。

及早清除牙石，牙齿虽然松动但还可能挽救，若一直不清除则会持续造成牙周破坏，最终导致牙齿脱落。对于牙周炎患者，其牙周组织已经发生了破坏，牙石包绕在牙齿周围，使牙根免受外界刺激。洗牙去除牙结石后，可能会表现出牙龈退缩和牙根面的暴露，对外界刺激较为敏感。这种敏感大约半个月后会慢慢适应，症状会逐渐消失。牙周病越严重，出现敏感的可能性越高。对于已经出现的敏感，可采用脱敏、使用抗过敏牙膏等方法。



一般1～2年应常规“洗牙”1次，当然，也可根据个人情况而定。口腔卫生差、牙面粗糙、牙排列不齐、有不易清洁的修复体或易形成牙结石者，“洗牙”的间隔时间应短些。

洗牙虽好，但并不是所有人都适合洗牙哦！特别是以下5类人群：

1. 患有出血性疾病的人群，如血小板减少症患者、白血病患者、未控制的2型糖尿病患者等，应该预先适量应用促凝血药物，控制凝血速度，以免洗牙时出血不止。

2. 患有急性传染病的人群，如急性肝炎活动期、结核病患者等，这类人应该等到疾病稳定后，再到医院洗牙。一方面是因为病情，另一方面也要避免传染他人。

3. 口腔局部软硬组织炎症处于急性期的患者，应该待急性期过后再洗牙，以免炎症通过血液传播、扩散。

4. 患有牙龈部恶性肿瘤的患者，不宜接受常规洗牙，以免肿瘤扩散。

5. 患有活动性心绞痛、半年内发作过的心肌梗死以及未能有效控制高血压和心力衰竭等的患者，不宜接受常规洗牙治疗。

牙刷需要多长时间更换一次

牙刷是用来刷牙的，让牙齿和口腔更加健康，但是时间过久会导致

细菌滋生，从而引起一些口腔的疾病。所以牙刷一般的更换时间是三个月，但是如果发现牙刷上的毛卷了或者分叉了，建议及时更换。家里的长辈，特别是老年人出于节省，有时候一把牙刷用半年或者一年，这是一个不好的做法。

如何正确购买牙膏

很多朋友觉得几十块钱的贵牙膏比便宜牙膏好，其实不对。牙膏的主要成分是打磨剂和发泡剂，几块钱的和几十块钱的都含有。那么，几十块钱的贵在什么地方了？它里面可能还有一些另外的成分和功用，比如消炎、止疼、消肿，甚至止血作用。比如牙龈出血了，可能有些朋友会选择一些止血的牙膏，但有很多原因会导致牙龈出血，比如牙结石、一些口腔疾病，甚至还有一些血液病，使用止血牙膏，局部是不出血了，但它却掩盖了病情。所以我个人建议不要过多相信牙膏夸大的功能。牙齿有不舒服的，还是应该去正规医院检查，不要全靠牙膏，牙膏没有那么大的功效，建议牙膏也定期更换。

如何正确洗澡

洗澡有顺序，先洗脸，然后洗胳膊、洗腿、洗身体、洗头发。因为水温比较高，洗澡会导致我们的毛孔打开。先洗脸，能防止一些脏东西在毛孔里面闭塞，出不来。然后洗身体，从四肢——胳膊腿远心端开始洗，洗完身体之后最后再洗头，这样对血液循环是有好处的。大家记住洗澡的时间最好控制在20分钟以内，水温在40℃就可以了。时间过长对身体不好，水温过高对身体也不好。

很多人认为洗澡时间应该很长，多洗一些时间。特别是女性朋友，洗澡20～30分钟，甚至更长，而且将水温调得很高，觉得烫在身上的感觉很舒服、很放松，其实这是错误的。时间过长会导致血管扩张，然后水温一下降、一出浴室会急剧收缩。特别是有动脉硬化的朋友，急剧收缩之后会导致一些意外的出现，比如心肌梗死，还有脑卒中。所以大家一定要记住，洗澡的时间应该在20分钟以内，水温在40℃就可以了。

冬天来了，天气比较干燥，很多朋友觉得皮肤发干、发痒很难受。因为冬天天气比较干，所以皮肤也会干，加上代谢比较慢，分泌的油脂也会减少，油脂一少人们就会出现瘙痒的症状。我们在洗澡的时候会用沐浴露，用沐浴露会带走身体表面皮肤的油脂，会加重症状。所以冬天来了，洗澡的时候少用沐浴露，建议大家一个月用1到2次就可以了。洗完澡可以往身上抹一些乳液，多抹一些，手也一样，这样可以防止皮肤发干、发痒。

不能立即洗澡的情形

- 空腹和饱腹的情况下，不可以立即洗澡。空腹有可能会引起血管收缩，导致晕厥；饱腹会引起心脑血管意外。建议大家饭后1～2小时再去洗澡。
- 饮酒后不可以立即洗澡。如果喝酒喝得不多，建议两个小时之后再去洗澡。
- 剧烈运动后洗澡，觉得冲个凉水澡很舒服，这个一定要小心。特别是年轻的朋友，这样做有可能导致心肌梗死。剧烈运动后不可以立刻洗澡。
- 睡觉前的一个半小时之内不建议洗澡，会影响睡眠。

- 身体不舒服的情况下，比如发烧，不建议洗澡，这会增加我们的基础代谢，用温毛巾去擦一下前胸和后背就好。

挤痘痘很常见，却是高危行为

冬天天气干燥，许多人容易起痘。几天前一个朋友向我咨询："嘴角上起了个黄豆大小的痘痘，怎么办？能不能挤？"我阻止了他，告诉他必须去正规的医院让医生处理。许多朋友可能也会存在这样的疑问："不就是一个痘痘吗，还要去医院找医生处理？"我给大家介绍几个挤痘引起的悲剧：

病例一：喻先生上嘴唇左边长了一粒痘痘。长痘痘不就是个小事嘛，肯定是火气太旺造成的。大部分人都会这么想，他也没当回事，习惯性地用手给抠掉了。

不承想，抠了之后，他的嘴唇肿了起来。但家人看到依旧不以为意，买了一瓶消毒药水给喻先生涂，并且认为"应该没什么事"。

随后，喻先生的嘴唇越来越红肿，并且开始发高烧，脸部炎症已经扩散到了身体其他器官，眼睛、肺部都出现了严重感染。医生告诉他："败血性肺炎是可以通过海绵窦导致颅内感染的，病情凶险，死亡率很高。"

病例二：11岁女孩小娜没有想到，挤挤青春痘竟然也会造成生命危险。一年前小娜的脸上长出一些青春痘，女孩爱美，她时常用手挤痘，想让痘痘快点消失。

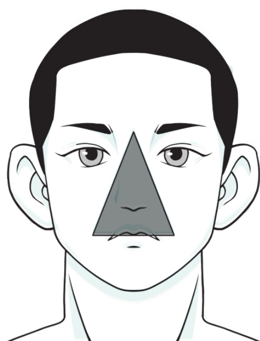
一周前，小娜又挤掉了鼻子旁的几颗，第二天就开始发烧，接着全身疼痛。在当地医院治疗4天后，症状更加严重。她的左手臂肿胀得无法动弹，全身发紫，家人忙将她送到当地儿童医院求医。经查，小娜患的是重度的脓毒血症、骨髓炎，双肺有脓肿，通过穿刺发现了脓液。医生马上进行手术，从她左肩部引流出100多毫升脓液。原来小娜感染的是金黄色葡萄球菌，起因是挤痘痘后发炎。

病例三：沈阳一位22岁男孩小天，因为没洗手挤痘痘后出血，在短短3天内高烧至昏迷，引发脑膜炎。22岁的小天到医院就诊时，嘴唇和眼睛都肿胀外翻得很厉害。

原来，小天在家和朋友们聚会，有朋友说他嘴唇上的痘痘太丑，不如挤了。当天晚上，小天也没有洗手，就用手将唇边的痘痘挤了一下。

当时没有特别的反应，虽然有些小肿胀和疼痛，他也没放在心上。第二天，小天发现嘴唇肿胀得厉害。将近3天的时间，小天开始出现胸闷、气短、高烧等不适症状。经过一系列针对性治疗后，小天的病情才得到了有效控制。医生告诉他，这种病如果不能及时诊断，可能造成多器官衰竭。

看过这3个病例大家有没有找到一个共同点：被挤的痘，位置都是在口鼻附近？这个区域被称为“危险三角区”：面部的危险三角区一般是指两侧口角与鼻根部的连线所组成的三角形。这个地方有些血管是通到大脑里面的，也就是颅内。挤压这个部位的痘痘时，可能会挤破血管，有一些病菌会顺着血管逆行到达颅内，引起颅内感染，严重的会导致生命危险。



危险三角区

青春期的孩子挤痘痘很常见，但却是高危行为，如果双手没有洗净或指甲太长，容易将手上的细菌带入痘痘内，轻则面部感染，小痘痘变成大脓包，留下痘印，重则可能危及生命。

青春痘如果并不严重，可保持面部清洁，等它自然痊愈，如果较为严重，最好到正规医院皮肤科就医，药物治疗。

治痘、祛痘印就用它

起痘了，在痘没破的情况下，可以用碘酒去涂。如果痘破了，可以用碘伏去涂，也可以用红霉素软膏，或者眼药膏去涂。如果想去痘印，可以用维生素A酸乳膏，要避光使用，也就是睡前使用，孕妇和哺乳期

的女性禁用。点涂，不要涂满脸或者大面积去涂，出现不适症状应该立刻停用。但这只是对某些症状有效果，不建议长期反复使用，想要皮肤好，还是多喝水，多运动，这是对皮肤最好的方法。

爱长痘痘应该少吃什么

很多朋友觉得长痘了，应该少吃辛辣食物，比如辣椒一类。其实不是，应该少吃甜食，还有高胆固醇类的食物，牛奶、鸡蛋也要少吃。

如何敷面膜

面膜不能每天都用，频繁使用面膜会使皮肤过度水合，从而加速角质层脱落，引起痤疮或者痘痘，每周用两到三次就可以。

敷面膜时间最好控制在15分钟以内，而且把面膜摘了之后要洗脸，用清水把脸洗干净，这样可防止皮肤水分蒸发，也防止细菌滋生，否则不利于护肤品吸收，而且会堵塞毛孔。

颈椎病、脖子疼，三个简单动作来缓解

很多朋友总是低头玩手机、打游戏，或者玩电脑，一玩就是几个小时，这对颈椎的损伤是很大的。我们的颈椎并不是直的，而是弯曲的，但是长期低头会导致它变直，变直之后，它会压迫里面的神经、血管、脊髓，导致手臂发麻、头晕、脖子疼，所以一定要保护好颈椎。

为什么扭脖子时会“嘎巴嘎巴”响？

很多朋友特别害怕，觉得是不是病。其实不是，颈椎有一些小的关节，关节里面有一些小的气泡，还有一些韧带的磨损，都会导致“嘎巴嘎巴”响，但是不建议大家总是这样去活动脖子，颈椎总是这样嘎巴嘎巴拧，很容易错位，严重者会危及生命，会导致脑血管的问题。建议颈椎不好的朋友多抬头，可以适当地、慢慢地左右看，这才是保护颈椎的方法。

有一个案例，27岁的小刘觉得颈椎不适，于是去楼下一个不正规的按摩店按摩。按摩师给他做了一种手法，叫扳法，也叫扳脖子。当时小刘没觉得有什么不舒服，可是晚上就头晕恶心而且吐了，去医院就诊，症状逐渐加重，第二天死亡。后来医生说，那就是扳脖子导致颈椎的错位引起的。所以，不要让按摩师给你扳脖子，不然，轻者觉得不适，严重者会引起高位截瘫甚至死亡。如果真的需要，建议大家去正规医院。

简单动作缓解颈部不适、锻炼颈椎

一个缓解颈部不适的毛巾操，只有三步，很简单。

第一个动作，把毛巾放在颈后，抵抗着去摩擦，这样可以促进血液循环，缓解颈部不适。

第二个动作，抬起头来，练习背阔肌力量，缓解颈部不适。

第三个动作，抬起胳膊来，然后头往另一边来够，有一个抵抗，每组做20次。

这三个动作每天练两到三次，效果不错。

再介绍锻炼颈椎的方法。头贴墙，肩膀贴墙，屁股贴墙，脚后跟贴墙，成一条线，这个很简单，但是可以锻炼颈椎。

如何缓解膝盖疼、腰痛、椎间盘突出

陆女士10年前查出了糖尿病，老伴想通过走步的形式帮助她降血糖，于是他们每天暴走2万～3万步。10年之后查出了膝关节严重受损，夫妻双双置换膝关节。很多年轻的朋友也喜欢暴走，认为走得多了锻炼身体，还能减肥，但这是一个极大的误区。膝关节上的软骨反复磨损，会导致软骨损坏，进而导致膝关节的病变。很多膝关节痛并不是年纪大老化了引起的，而是错误的运动引起的。不能暴走，走路每天6000～8000步是最好的。

偏方治骨刺

昨天诊室里来了一位退休的老师，65岁左右，男性，他说右侧的膝盖疼得很厉害。当他把膝盖露出的时候，黑乎乎的药膏裹在上面，外面裹了一个塑料布一样的东西，打开发现膝关节处的皮肤已经感染、破溃。我问他是怎么导致的，他告诉我是一个治骨刺的偏方，药膏是跟别人买的，很贵。大多数骨刺是不需要治疗的，我们的膝关节好发骨刺，还有一些骨刺长在腰椎、颈椎、肩关节、足跟，它是一种自我的保护，能起到关键的稳定作用。不要因为害怕就要做手术去切掉它，也别道听途说使用一些保健品或者抹药膏。它们如果能把骨刺去掉，骨头不也一样被融化了吗？

延长膝盖寿命，这一招简单有效

膝盖是人体很大的一个负重的关节，要保持它的稳定性，就要加强股四头肌的力量。方法很简单：坐在椅子上，脚适当地离开地面，坐直；一条腿慢慢抬起来，脚尖绷紧，可以明显地感觉到肌肉酸痛，坚持15秒；然后换另一条腿，也是脚尖绷紧。离开椅子，可以感觉到股四头肌明显地酸疼。这个动作每天加以练习，可以增加股四头肌的力量。

膝盖最怕什么？怕负重，怕下蹲，怕上下楼还有爬山等一些动作，所以要保护好膝盖。教大家一个小动作，可以让膝盖的寿命延长：把小毯子卷成一个卷，垫在两腿的腘窝下面，就是膝盖下面；往后坐，后面放一个垫子；后背贴紧垫子，然后两条腿慢慢摆动就可以了。动作很简

单，老年朋友也可以练。对于有病患或者受伤的腿，可以用健侧帮助它前后晃动。

腰痛、椎间盘突出

很多腰椎的问题，症状并不在腰而在腿上，它拽着腿疼是压迫坐骨神经造成的，这时候有一个很简单的锻炼方法：双臂伸直，按压住桌子，用肚子去贴近桌面。这样可以练习腰背部肌肉的力量，有助于缓解腰痛。对力量要求不高的女性朋友可以练，每天坚持可以更好地缓解腰椎疾病。



肩周炎的自测和康复锻炼

肩周炎又称肩关节周围炎，俗称凝肩、五十肩。由肩部逐渐产生疼痛，夜间为甚，逐渐加重。肩周炎以肩关节疼痛和活动不便为主要症状，好发年龄在50岁左右，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。肩周炎是可以自愈的。那为什么又需要治疗呢？

如果得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动，肩关节会产生广泛的疼痛，并向颈部及肘部放射，还可能出现不同程度的三角肌的萎缩。简单地说，肩周炎可以不去治疗，但如果不掌握正确的锻炼方法，好了以后，因为无菌性的粘连，会导致肩关节的活动度大不如前。

肩周炎的表现是什么

1. 肩部疼痛，起初肩部呈阵发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧，或钝痛，或刀割样痛，且呈持续性，气候变化或劳累后常使疼痛加重，疼痛可向颈项及上肢（特别是肘部）扩散，因受寒而痛者，则对气候变化特别敏感。

2. 肩关节活动受限，肩关节向各方向活动均可受限，以外展、上举、内旋外旋更为明显，随着病情发展，由于长期废用引起关节囊及肩周软组织的粘连，肌力逐渐下降，加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素，使肩关节各方向的主动和被动活动均受限，特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成，严重时肘关节功能也会受影响，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

什么原因引起肩周炎

1. 40岁以上中老年人，软组织退行病变，对各种外力的承受能力减弱。

2. 长期过度活动、姿势不良等所产生的慢性致伤力。

3. 上肢外伤后肩部固定过久，肩周组织继发萎缩、粘连。

4. 肩部急性挫伤、牵拉伤后治疗不当等。

如何自测和康复锻炼

过去肩周炎好发于50岁左右的人，但是现在随着大家玩电脑的时间拉长，很多年轻朋友也出现了肩周围的疼痛，如何自测呢？第一个动作，梳头，抬起手来做梳头的动作，如果你抬不起来或者抬起来的时候，肩膀比较疼了，有可能是肩周炎。第二个动作，去够肩胛骨，正常来说可以够到这个位置，但是你若抬到这个位置就抬不起来了，有可能是肩周炎。

治疗方法，功能锻炼：

1. 拉轮法。

2. 爬墙法。

3. 屈肘甩手法。

肩周炎是可以自愈的，自愈时间一般为1～2年，掌握正确的功能锻炼方法可以有效缓解症状和加速自愈，可以到医院就诊骨科、疼痛科及康复科接受指导、治疗，放松心态，循序渐进，切不可暴力锻炼。

如何让熬夜的损伤降到最低

我们都知道熬夜不好，但出于生活还有工作的压力，很多时候需要熬夜。有朋友问我，有没有什么办法可以让熬夜的损伤降得更低呢？第一，喝牛奶——热牛奶；第二，多喝白开水，促进代谢跟循环；第三，不要喝浓咖啡跟浓茶，这个会损伤心血管；第四，熬夜期间多吃一些水果，注意不要吃凉水果；第五，如果您熬了一个通宵，到早上了一定要吃早餐。记住这五点，可以把熬夜的损伤大大降低。

之所以有人往床上一躺睡不着，是因为大脑的思维还很活跃，我教大家一个放松大脑、快速入睡的小办法。很简单，躺在床上之后放松，自己默默地想：头皮放松，眼睛放松，鼻子放松，嘴放松，然后手可以慢慢地握拳，用指尖去触碰掌心，感受它的温度，头皮放松，眼睛放松，鼻子放松，嘴放松，感觉它的温暖。睡觉之前千万不要玩手机，也不要想一些让你特别兴奋的事情，这样会导致大脑过于兴奋而无法安然入睡。

前两天我一个朋友说他这几天睡不好，他以前总是把手机放在枕边，他怀疑自己头里长了肿瘤。辐射分为两种，一种叫电离辐射，一种叫非电离辐射。电离辐射就是去医院照X光照CT过多、过量，会对身体有一些损伤，但是非电离辐射，比如手机、微波炉、电视，虽然对身体会有一些伤害，但没有明确的统计数据和结论，所以大家不必有这种担心。我觉得他那种头疼，就是晚上老是玩手机、不睡觉导致的头部不舒服。

哮喘反复的用药方法

中午正准备吃饭，“丁零零……”电话铃响起，指挥中心报告某某地有一呼吸困难的患者需要急救车。一般我接到诸如“呼吸困难、胸痛、昏迷”等这样的指令后，都会自行将其列入急救里边的五星级，争分夺秒地奔向现场。

到现场后见一约50岁男性，平躺于地面，口唇青紫，呼吸困难，旁边据说是村里的一名乡医，正在卖力地为他做着胸外按压。见其仍有意识，但是喘息、气促，摸一下脉搏，强有力地跳动着，立即让护士给他吸氧，开放静脉通道，我在为其测血压、听诊肺部满肺的哮鸣音的同时简要地询问家属他的既往病史，后判断，此呼吸困难的凶手是“支气管哮喘”。立即让患者吸入药物，经过吸氧、静脉应用激素等措施后，患者的症状很快得到缓解。

支气管哮喘通常会导致反复发作的喘息、气促、胸闷和（或）咳嗽等症状，强度随时间变化。多在夜间和（或）清晨发作、加剧，多数患者可自行缓解或经治疗缓解，表现为发作时伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难或发作性咳嗽、胸闷。严重者被迫采取坐位或呈端坐呼吸，干咳或咳大量白色泡沫痰，甚至出现发绀等，有时咳嗽是唯一的症状（咳嗽变异型哮喘）。

有的青少年患者则以运动时出现胸闷、咳嗽及呼吸困难为唯一的临床表现（运动性哮喘）。哮喘症状可在数分钟内发作，经数小时至数天，用支气管舒张剂缓解或自行缓解。某些患者在缓解数小时后可再次发作，常夜间及凌晨发作和加重是哮喘的特征之一。

支气管哮喘诊治不及时，随病程的延长可产生气道不可逆性缩窄和气道重塑，危及生命。

目前全球至少有3亿的哮喘患者，中国大概有3000万，但是得到控制的比例却很低。究其原因可能有如下几方面：

1．对哮喘的认识不够。即便出现了喘息、气促、胸闷、咳嗽这些不适症状仍然不以为意，会当感冒、气管炎等对待。如果您常在夜间、晨间，在接触冷空气、闻着异味或是运动时出现上述症状，哪怕是只有咳嗽或只有胸闷，也建议到医院就诊，查肺功能确诊一下。在不久的将

来，查肺功能将像量血压一样方便。让我们一起期待。

2. 选择药物不当。治疗分两类，首先减少与危险因素的接触。其次药物治疗。说到药物，我又想起来一个倔老头子，哮喘病史多年，每次就诊执意要求开“沙丁胺醇气雾剂”，七八天就能用完一支，殊不知这只是一个缓解症状的急救药物。

3. 药物使用方法不当。即使选择了对的药物，但是没有按时用，或者使用吸入装置方法不当，也会让治疗效果大打折扣。比如用于缓解急性症状的沙丁胺醇气雾剂，正确用法是这样的：

第一步，打开盖口，轻摇使药物混匀。

第二步，略后仰并缓慢地呼气，尽可能呼出肺内空气。

第三步，口含吸嘴，并屏住呼吸，以食指和拇指紧按吸入器，使药物释出，并同时做与喷药同步的快速深吸气（吸入的速度比喷药速度快，保证喷出的气体进入气道，而不是残留在口腔），最好大于5秒钟。

第四步，尽量屏住呼吸5～10秒钟，使药物充分分布到下气道，以达到良好的治疗效果。

第五步，将盖子套回喷口上。

第六步，用清水漱口，去除上咽部残留的药物。

日常使用常见的错误有：

1. 没有打开盖口。

2. 没有充分摇匀。

3. 吸气跟喷药不同步。

4. 吸完药物之后，没有漱口。

简洁点就是：打开瓶盖、吸入药物、合上瓶盖、漱口。

总之，如果出现反复发作的咳嗽、喘息、气促或胸闷，建议找专科大夫诊治，并且遵医嘱规律用药，切勿自行凭感觉随意调整，而且出现哮喘症状时是不能进行胸外按压的。

过度通气综合征，一个口罩就能解决

那天来了一对小情侣，老远就听到一个小伙子着急地叫大夫。“大夫大夫，您快看看我女朋友，刚才我俩吵架，吵着吵着，她就喘不上气来，说头晕眼花，嘴唇发麻，手脚还一直抽筋，您快救救她吧。”小伙子带着哭腔哀求着。

我看了看躺在平车上的小姑娘问道：“就是吵架，没有摔倒或者打伤她吗？”

“没有，真的没有，我俩就是吵架，吵了有10多分钟，然后她就说不舒服，还抽筋。”小伙子焦急地回答，“您救救她吧。”看得出小伙子还是挺关心他女朋友的。

“你相信我吗？”

“相信相信，我相信您大夫，我都听您的，花多少钱都行。”小伙子开始翻钱包了。

“那好，把这个给她戴上。”我递给他一个口罩，“然后安慰安慰她就行了。”我边说边把一个口罩给了小伙子。

“然后呢？”

“然后，一点点就会好的。”我回答得很淡定，“就在这儿观察20分钟，她这是过度通气引起的。”

“好。”小伙子很爽快地答应了，并没有我想象中的责问和质疑。然后我接着看别的病人了。

过了一会儿，诊室里的病人少了，小伙子扶着他的女朋友进来。“大夫，您真神了，这就把我女朋友治好了，她没事了。”

为什么一个小小的口罩就能治好她的病——过度通气综合征？

过度通气综合征（Hyperventilation Syndrome），是一种身心疾病。由于患者疲倦过度、精神紧张，刺激了植物神经兴奋，引起呼吸频率加快。这使得吸入的氧气、呼出的二氧化碳都增加，但血液携氧已饱和，所以过多的氧气并不能交换入血，相当于二氧化碳排出过多。而二氧化碳是血液中碳酸的原材料，所以血液碳酸减少，打乱了血液酸碱平衡，引发呼吸性碱中毒。多发生在20～30岁的年轻人身上，尤其好发于

性格好强、情绪不稳定的年轻女性中。

临床常见症状表现：胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白、头晕、面部口唇麻木等。严重的会引起大脑血管发生痉挛，脑血流减少，从而导致昏厥、跌倒，甚至手足、全身抽搐，类似于癫痫发作。

简单地说，吵架时因为说话和呼吸急促，大量二氧化碳从口中呼出，引起血液酸碱平衡失调，造成呼吸性碱中毒，从而出现上述症状，所以治疗的方法就是增加二氧化碳的浓度。

缓解过度通气综合征的方法

1. 戴口罩。

2. 纸袋呼吸。5～10升纸袋或塑料袋，放于口鼻上并密闭，进行呼吸。

严重者或症状不缓解者，还是应该到医院及时就诊。



纸袋呼吸

飞虫进耳朵如何解决

急诊白班那天，诊室里来了一位年轻的男性患者。“医生，我刚才带孩子去公园玩的时候，忽然感觉耳朵眼儿里飞进了一个虫子，特别不舒服。当时我没太在意，想着虫子自己会飞出去，可是回到家后，我总感觉耳朵里有‘嗡嗡’的动静，很难受，有些疼。我赶紧用掏耳勺去掏，但是虫子掏不出来。后来我去网上查，网上说滴油会闷死虫子，然后虫子会随着油一起流出来。我滴了几滴香油，但是感觉耳朵眼儿里胀胀的，更不舒服了，也没看见虫子出来，这不就来医院了嘛。”

我带着他到我诊室对面的耳鼻喉科，耳鼻喉的医生通过耳镜和镊子，很快地从他的耳朵里取出一个米粒大小的虫子，虫子已经死了。虫子取出后，他顿时感觉很是轻松，开心地对我说：“就这么一个小虫子，折腾了我一上午，医生，你说如果虫子进了耳朵，我们到底应该怎么办？我记得过去老人说，用油闷死它，然后让它随着油流出来；还有人说，捂住一侧的耳朵，偏着头去蹦，把虫子震出。你说这些都可行吗？”

我们在户外游玩时，很容易有小的飞虫飞进耳朵眼儿里，这个时候应该怎么办？其实，我们都忽略了虫子的一种特性，也忽略了我们身边每天都会携带的一个工具，那就是手机，用这个工具，十秒钟的时间，大多数虫子就可以自行飞出。

当然，大多数虫子是追光的，但是有一些昆虫是畏光的，一旦耳道有昆虫进入，切勿强掏，应急方法要“因虫而异”！蚊子、飞蛾等趋光性昆虫进入耳道后，可用手电筒等强光设备照射耳道，诱使昆虫爬出或飞出。

蟑螂、蜈蚣、蚂蚁等虫子，用光照反而会令其往里钻；对于蟑螂，可以使用浸泡的方法，但是浸泡的方法最多可以限制其活动，所以最好的方法还是直接去医院寻求耳鼻喉科医生帮助。

昆虫等异物进入外耳道后，千万不要用手指或挖耳勺深挖，以防昆虫进入更深的位置损伤外耳道及鼓膜，影响听力；家长如发现孩子经常掏耳，应及时就医检查，避免漏诊。

棉签掏耳朵

很多朋友都有过用棉签掏耳朵的经验。一位38岁的女性反复用棉签掏耳朵最后导致了耳朵流黄色的脓，高烧呕吐头疼。确诊为颅内感染，险些危及生命。棉签和耳道粗度差不多，它不会把耳蚕掏出来的。而且它有一些拉丝，会把拉丝和耳蚕在内耳道顶得更深，反反复复地存在内耳道里，最后就会引起炎症导致感染，导致癫痫、外耳道乳头状瘤、耵聍腺癌等病，所以不能用它去掏。更不能用坚硬的另一头，这样会损伤鼓膜。其实我们在说话的时候，下颌关节活动就会把耳蚕拍出来的。如果真觉得不舒服，还是去医院看耳鼻喉科，不要自行盲目地去掏。

想要变美，学习如何正确呼吸

张口呼吸是一个坏习惯，会让人变丑，而且致病。我们应该闭着嘴用鼻子呼吸。闭嘴呼吸的时候，舌尖会顶到上牙膛，也就是上腭，会使上牙弓呈横向发展，但一旦张嘴呼吸，舌头会平放，会导致牙齿往前倾，出现龅牙，而且会让下巴往前变丑。长期张嘴呼吸，会导致口腔干燥，引发口臭、牙周病。这种习惯持续之后，我们睡觉时张嘴呼吸会导致打鼾，甚至导致呼吸暂停综合征。所以你想变美吗？闭嘴呼吸。

如何养护我们的脚

脚臭并不是因为脚汗引起的，而是因脚上的细菌引起的，所以洗脚时我们可以在洗脚水里面加5毫升碘伏，然后每三天往鞋垫上撒一层甲硝唑粉——把甲硝唑片磨成粉撒在上面——要定期换袜子，定期刷鞋。

有脚气可以试一下特比萘芬乳膏，效果不错；同时要记住，脚气会传染的，不能共用拖鞋。

天气比较干，手跟脚容易起皮、裂口，怎么办？抹点凡士林，效果很好。

另外，很多朋友剪指甲的时候，喜欢把指甲两边剪得特别短。这个是不对的，会导致指甲与甲床脱离，长进肉里面，引起甲沟炎。甲沟炎大家一定要注意，不要穿过紧的鞋，不要乱修脚趾边上的指甲。

咽喉发炎怎么办

我们所谓“嗓子疼”“喉咙痛”，其实多为咽喉发炎所致！咽喉发炎是人体的咽部及喉部受到病毒或者细菌感染导致的组织炎症，分为急性和慢性。

急性的原因有病毒感染、细菌感染、物理化学因素等；慢性的原因有上呼吸道慢性炎症刺激、长期烟酒过度，或受粉尘、有害气体的刺激，职业因素（教师、歌唱者）等。另外，慢性咽炎还有一个常见的诱因就是胃食管反流。由于反流位置较高，刺激咽部，导致的咽炎，需要治疗反流性疾病才能去除病因。

咽喉部炎症的危害

1. 咽喉部的炎症造成咳嗽、喘憋。咽是人体与外界相通的要道，具有重要的防御、呼吸、吞咽、发声共鸣等功能。咽喉的急、慢性炎症导致病理改变，进而导致出现很多呼吸道疾病。

2. 咽喉部肿胀会影响食物的吞咽。

3. 引起内分泌混乱。咽喉周围有甲状腺和甲状旁腺、颌下腺、腮腺等内分泌器官，当颈项咽喉部有炎症或其他病变时，容易通过淋巴管的分支扩散到这些内分泌器官，引起相应的内分泌器官病变，使内分泌失调，引发相应的疾病。例如上呼吸道感染可并发腮腺炎、甲状腺炎等。

4. 诱发肾小球肾炎。咽喉部的炎症可以启动全身的免疫系统，对侵入的细菌病毒进行攻击，对正常组织进行保护。但是因为咽喉部刺激因素的强弱不一，这些免疫反应有时不足，有时过强。不足就是免疫力低下，过强就是免疫力增强，不管是不足还是过强都会出现全身性疾病，例如肾小球肾炎就是对咽部链球菌免疫力增强的结果。

5. 颈椎病。咽后壁的炎症可以导致颈椎椎体不稳，出现颈椎病。咽后壁的炎症可以蔓延到颈椎部位的软组织，使颈部交感神经节受到刺激，使支配心脏、椎动脉的神经功能失调，出现心慌、头晕、失眠等症状。

6. 导致眼球固定。当咽喉部慢性炎症侵入海绵窦时会引起海绵窦血栓，少数患者出现眼球固定、复视、头痛等颅内病症。

“嗓子疼”“喉咙痛”，并不是小问题，轻者导致失声，重者可能会出现以上严重问题。

所以发炎较重、全身症状较明显者，应卧床休息，多饮水及进流质饮食，尽量少发声或不发声。根据病情听从医生的指导治疗，选用抗病毒药和抗生素或磺胺类药，亦可用有抗病毒和抗菌作用的中药制剂。

提高记忆力，学习协和医院手指操

协和医院的手指操四步法，可以提高记忆力，使大脑更灵活，防止老年痴呆。

第一步，伸出双手，双手的每个手指依次对敲。

第二步，双手交叉抱拳，可以用些力量。

第三步，双手的每个手指依次对敲大拇指。

第四步，有些难度。先依次把双手的每个手指回缩，再依次把每个手指伸开。

大家没事的时候可以多练练，可以提高我们的记忆力，防止老年痴呆。

认识脱发前兆，保住乌黑秀发

有一个很简单的方法用来检测是否脱发：抓住自己的头发，一拽，看看手上有没有头发。每拽一次，如果超过四根就有可能是脱发的前兆。脱发跟我们生活不规律、熬夜、抽烟、喝酒、油腻的饮食都有关系，所以我们要注重健康的生活方式，这样才能保持我们乌黑的秀发，还有健康的身体。

如何治头痒、去头皮屑？可以用肤舒止痒膏，把它挤出来，就像洗头一样抹在头上揉一揉洗一洗，去头屑，止头痒。

白头发越拔越多是真的吗？长白头发是因为毛囊缺少黑色素，拔了白发后，对应的毛囊里依然会缺少黑色素而长白发。拔白发并不会让白头发凭空增多，只可能让毛囊发炎。

嘴上起泡、口腔溃疡怎么办

睡眠不好，嘴上起泡特别难受。嘴一起泡，不能去舔，一舔会带走更多水分，泡会越来越大的，破了特别难受。怎么办？阿昔洛韦或者喷昔洛韦（乳膏），如果有红霉素（乳膏）也加上，涂上薄薄的一层，泡会在几天之内就消失的。多喝水，多吃菜，保证睡眠。

小朋友得了口腔溃疡之后，家长往往不愿给孩子吃药，而且吃药效果也不好。怎么办？可以用蒙脱石散，就是我们常用来止泻、治疗拉肚子的药，把蒙脱石散调成糊状，涂在口腔溃疡的地方，小朋友能用，大人也能用，效果很好。

营养师给我介绍了一个小偏方，吃青椒可以好得更快一些。青椒里边维生素C、B族含量特别高，它还含有维生素P，维生素P可以促进维生素C的吸收，而且多吃青椒可以缓解疲劳、净化血液，还可以抗癌。吃青椒不要吃那种辣椒。有口腔溃疡的朋友，千万不要吃有刺激性的辣椒，辛辣的东西，如葱、姜、蒜也要少吃，还要多喝水，可以试吃一些青椒。

夏季汗疱疹怎么办

夏天来了，手上容易起一种小水疱，而且特别痒，这个是什么？我们叫它汗疱疹，因为手上的汗腺还有毛囊比较少，一些汗无法发出来，就形成汗疱疹了，可以用哈西奈德溶液去涂，但是不建议长期使用。

与生命紧密相连的急诊120

为什么大家总是抱怨没有急救车

先给大家讲讲120车班接诊的几例患者。

患者一：年轻男性，鼻出血。

120急救车到现场后发现该患者的鼻子已自行用纸巾堵塞，暂无活动性出血。患者坐在自家车的副驾驶上悠闲地抽着烟，他的爱人在一旁抱怨我们来得太慢。然后患者上了120急救车，他的爱人在后面开车跟着。

患者二：年轻男性，醉酒。

120急救车到现场后发现六七个20出头的小伙子刚刚喝完酒，其中一个醉酒者趴在饭店的沙发上呼呼大睡，其他几个人要求120急救车送醉酒者回家或者送去某酒店，拒绝去医院。我告知这几位酒友醉酒后的注意事项，表示120急救无此项服务。几个人表示不满，拒绝交纳120急救车费用，并表示一定要投诉我。我表示，我等你们投诉，到时候把费用补上……

患者三：3岁男孩，腹痛。

120急救车到现场，孩子坐在沙发上看着《小猪佩奇》，爷爷和奶奶在一旁给其切水果吃。爷爷说："我们打120有一个半小时了，一直说没有车，真费劲。"然后领着孩子下了楼。我看了看楼下一排排的出租车，难怪现在的出租车司机都说没啥活儿……

患者四：50岁女性，换尿管。

要求来4个男的医生、护士，患者体形大，让我们帮忙从没有电梯的5楼抬下去。我在电话里回应："我和护士可以帮忙，但是您需要再找几个朋友或者邻居一起搭把手，而且今天上班的护士是女护士。"

电话那边："那我要你们干吗？你们120是干吗的？我上哪儿找朋友帮忙？得了，不用了，什么医德？"

这只是我一个班中遇到的几例患者，当然这些只是个例，但就是这样的个例每天都会有。每次当120急救人员接到急救电话的时候都会放

下手中的一切，从睡梦中、从食堂里奔向120急救车，到车上的第一件事就是和呼救者联系，以了解病情和指导救治。

而每一次接通时，电话的那头第一句话都会是：你们到哪儿了，能不能快点？怎么那么慢？

当需要我们搬抬病人时，我们也一定会帮忙，但是千万不能就指望我一个120斤的大夫和一个可能比我胖点的女护士两个人。当患者和家属提出合理的要求时，我们一定会帮助他们。但是那些荒唐的、无理的要求，对不起，我做不到，我不能让患者和家属占用别人的急救资源。

一个电话，急救人员风雨无阻——没有固定的休息时间，不能按时吃饭，手机永远保持畅通，为了第一时间收到急救中心调派任务。为了能最快速度地到达现场救援，哪怕1分钟，他们也要争取，他们拉警报，走小巷，在安全的情况下走逆行，甚至闯红灯。他们是用自己的生命和死神赛跑的一群人。

如何正确拨打120

“喂，您好，120吗？我妈晕倒了。”

“您好，你的位置？”

“在家，我妈在家晕倒了，你倒是快点派救护车来啊！”

“您好，请你说一下具体位置和大概情况。”

“××小区，×号楼×××，怎么这么多问题，能不能快点派救护车来啊？！”

120指挥中心还是不知道具体情况。

生活中我们难免会遇到家人、朋友突发疾病或者意外受伤，需要拨打急救电话，下面我为您讲解一下120、999派车的急救流程。

现在北京市的急救电话都是由北京120调度指挥中心统一接派，并不是由拨打电话的地区120分中心接派。

正确拨打急救电话，可以更好地使您得到及时有效的救治。

为了使病人及时得到运送和救治，在拨打120时要注意：

1. 确定对方是否为医疗救护中心。

2. 在电话中讲清病人所在的详细地址。如“××区××路×楼×号×室”，不能因泣不成声而诉说不全，也不能只交代在某厂家旁边等模糊的地址。

3. 说清病人的主要病情，使救护人员能做好救治设施的准备。

4. 报告呼救者的姓名及电话号码，一旦救护人员找不到病人，可与呼救者联系。保持电话畅通。

5. 若是成批伤员或中毒病人，必须报告事故缘由，比如楼房倒塌、火车出轨、毒气泄漏、食物中毒等，并报告人员的大致数目，以便120调集救护车辆、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

6. 挂断电话后，应有人在住宅门口或交叉路口等候，并引导救护车的出入。

7. 准备好病人的就诊卡、医保卡等。若是服药中毒的病人，要把可

疑的药品带上；若是断肢的伤员，要带上离断的肢体等。当然不要忘了尽可能带足医疗费用。

8. 疏通搬运病人的过道。

9. 若在20分钟内救护车仍未出现，可再次拨打120。如病情允许，不要再去找其他车辆，因为只要120接到你的呼救是一定会来救护车的。



10. 选择去哪个医院有两个准则。一是就近，二是考虑医院的特色。但首先是“就近”的原则，因为对于需抢救的病人而言，争取时间尤为重要。

举例如下：“喂，您好120，我母亲在家突然出现头晕，既往有高血压病史，位置在北京市密云区幸福小区×-×-×，我母亲姓名，张××，年龄70岁，需要派一辆救护车。”

“喂，您好120，北京市怀柔区，京北大世界门口，一辆电动车被一辆汽车撞倒，有两名伤者，一人可自行活动，另一人诉腰痛不可自行活动，需要120派车救治。”

在拨打120等待过程中，如果您取消用车，应再次拨打120告知，避免浪费急救资源。

如果说医院是一个生与死较量的战场，那么急救车上的医护司（即医生、护士、司机）就是这场战争的先遣部队，他们每一天都在和死神赛跑，在医院医生接手之前处理各种突发情况，或者给予急救后再转送上级医院进行进一步的治疗。

为了您和他人的健康，请合理拨打急救电话！

应急车道，也是生命通道

我是一名急诊科医生，同时也是一名120急救医生，在我平时的急救工作中，120急救车会经常遇到堵车的情况，前方的车辆在看到急救车时绝大部分会主动让行，120急救车司机拉响警笛的时候前方的车辆都会主动避让，为急救车让路，为生命让行！

我是一名120急救医生，在我眼中，应急车道就是生命通道，急救车执行急救或转送任务时，车上都是急、危、重症患者，我们和患者一起同死神赛跑，闯红灯、钻小巷、走逆行，为的都是能快一点……再快一点。

请让应急车道真的能应急！

请让生命通道真的能救命！

每一次在高速路上执行急救任务时，或多或少都会有车辆占用应急车道，成为一块我们和死神赛跑的绊脚石。如果急救车里的患者是您的家人或朋友，您一定渴望那条生命通道畅通无阻！让我们共同做到让拥堵的路上永远有一条畅通的应急车道——生命通道！

医生为什么总是开很多检查

我是一名急诊科医生，在平时的工作中遇到过许多患者抱怨：为什么你们医生总是让病人去查这个查那个，我就是患了一个很简单的病，为什么要开这么多检查？

先看看下面的几个病例。

病例一：后怕。

急诊白班那天，诊室里来了一位患者，60多岁的女性，她被一个50多岁的男性骑电动车撞伤了。他们是陌生人，都很朴实。那个骑电动的男人说："我虽然挣钱特别少，但是我把人撞伤了，我应该给人看病的。"

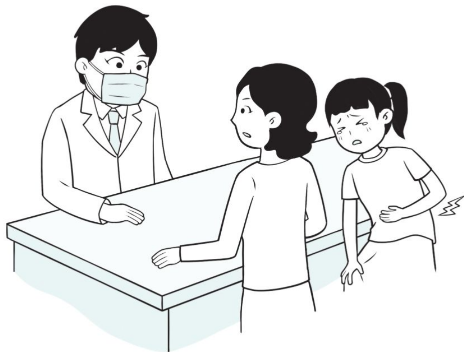
而这个被撞的女人说："其实我感觉问题不大，就是右胸有点疼，拍个胸片，吃点药就行了。"

当时我真的意志动摇了一下，我觉得两个人都不错，都很实在，表面看，问题也的确不严重。于是我想就给伤者照一个胸片排除一下肋骨的问题，别的就不查了，给他们省一些钱。但是我总觉得这个被撞的女性不太对劲，她总是不断地去重复一些问题。我犹豫了一下，最后还是给她多开了一个头的CT。

CT结果出来之后，是硬膜下的血肿，就是颅内有出血了。现在想起来都后怕，我差点儿因为自己的犹豫漏诊了。有时候想给患者少开点检查单，给他们省一些钱，但我发现这是错误的，还是应该按规矩看病。有一些伤，比如车祸伤、挤压伤、坠落伤的患者我们不能只去检查他们受伤的部位，要根据情况，系统、全面地检查，以排除一些隐匿性损伤。

病例二：欺骗。

我在宫外孕那一节（第281页）讲到了一个女孩的故事，如果不是多查了一项尿检，她很可能面临生命危险。



提醒大家，千万不要向医生隐瞒情况，一定要跟医生讲真实的病史，有的时候隐瞒医生其实就是耽误自己的疾病治疗，耽误自己的生命，大家一定要注意这一点。

病例三：如履薄冰。

这个病例，我记忆犹新，终身难忘，现在想起来都后怕。

急诊白班那天，诊室里来了一位中年男性，突发左腰痛，经过检查化验后确诊为输尿管结石。我为他打了止痛针、开了促排石的药后，患者疼痛明显缓解后回家了。一天后的晚上，同样是我的夜班，他又来了，这回是被家属用平车推来的，同样是左侧腰痛。

大家肯定以为这个患者是结石又犯了。但他这次的疼给我一种不安，他疼得太安静了，他就那么躺在平车上安静地喊着疼。

输尿管结石的疼，会疼得坐立不安，疼得打滚，想撞墙，而他的疼很安静。看着他苍白的脸色，我决定给他做个心电图。

这个时候家属已经出现了不悦，觉得我应该立刻给患者打针止疼。我快速地做完心电图，但是心电图的结果仅仅显示为T波的倒置。

看着患者的一系列症状，我决定带他去抢救室进一步排查。大家可以想象当时家属对我的愤怒、不解，当时我内心真的顶着巨大的压力。

结果出来后，我真的一身冷汗，血的结果第二聚体高达9万多ng/ml，比正常值高出200多倍。心脏彩超显示动脉夹层。

动脉夹层是什么？它就相当于一个炸弹一样潜伏在身体内，一旦破裂就可以宣告生命的结束。如果当时我只给患者打一剂止疼针让他回家了，没有进一步检查，那我可能“万劫不复”。

所以，疾病和疾病是相同又是不同的，同样的症状可能并不是同一种疾病，希望大家配合医生，相信医生，因为我们的目标只有一个：共抗疾病！

为什么医生总是开很多检查，甚至是很多您觉得和自己病都无关的检查？这是出于对您的负责。每一位医生都有多年的学习和工作经历，他们对于疾病的认识和判断是普通人远远不能比的。

大家也不要一生病就上网去查，有些病医生都会有诊断不清的情况，网上的一些“说法”有时候真的会耽误病情，造成悲剧。

不要让那扇门隔开了医患之间的信任

那天早上大概5点钟的时候，抢救室的门被敲开，进来的是一位中年人，是病人家属。

一进门，他被眼前的景象惊呆了，随口说出一句："这哪是抢救室，这是早市啊……"

大家抬起头看了看他，又接着忙手里干不完的活儿了。

我把这位家属带出抢救室交代患者的病情，当我推开门走向外面的时候，我发现——这扇门，似乎隔开了两个世界。

每年冬天，在抢救室里上班的医护人员都各有体会，比如酸爽、煎熬、痛苦、可怕、难受等。每年冬天，心脑血管与呼吸系统疾病发病率高，再加上各种原因和取暖导致一氧化碳中毒的患者，抢救室里基本天天爆满。

急诊科几十张抢救床躺满病人，周边120、999送来的病人只能在担架上接受治疗。墙壁固定心电监护，移动心电监护，还有可临时作为心电监护的除颤仪，全部处于工作状态。每个墙壁氧源都有病人在吸氧。

新送来的喘憋严重的病人吸不上氧，怎么办？只能和症状有所缓解的病人及家属商量，可不可以让重症病人先吸氧，一会儿腾出地方再给他们安排。每到这个时候，病人和家属们因亲眼见到我们的忙碌与无奈，都愿意配合我们，这很让我们感动。

接下来，交换了位置的两位病人，他们有大量的医疗文件比如体温单、医嘱单、护理单、化验单等，以及治疗用药需要更改床号信息，需要交换责任护士。我们于无形中又增加了许多工作，一点儿都不能错，一点儿都不敢错。

抢救室里的患者多是急危重症，大多数需要进一步住院治疗，住院也是难题，因为各个病区都是满床。我们努力联系各个科室，协调床位。

护士长协调急诊各个区域其他岗位的护士来支援抢救室里的工作，留观区临时输液的患者源源不断，小伙伴上一天班走到腿肿。抽血、打针、导尿、灌肠的患者都在排长队。车班一趟一趟不分白天黑夜不停地出车，有时候忙得中午根本吃不上饭，甚至连水都喝不上。

有个护士同事跟我说："有一次，我下夜班回到家，老大看了一眼我的脸色，然后就对老二说'你今天别闹啊，妈妈太累了需要休息'，然后老二就说'妈妈你太累了就不要做饭了，我不要吃妈妈做的饭了，妈妈你给我们订点外卖就行'。然后，我就在被窝里忍不住哭了。"



不要让那扇门隔开了医患之间的距离；

不要让那扇门隔开了医患之间的温度；

不要让那扇门隔开了医患之间的信任；

不要让那扇门隔开了医患之间的理解；

…………

是谁说过，医务工作者是最真心愿意患者平安的——希望大家都健康幸福！

附录　急救和身体养护科普小视频

关注微信公众号“医路向前巍子”，回复以下急救条目（确保一字不误），即可获得急救和身体养护相关视频：

电击伤后如何正确急救

外伤后出血如何正确地止血

飞虫飞进耳朵了怎么办

溺水如何急救

保护膝关节的小动作

减少下肢静脉血栓形成的两个小动作

让大脑变得灵活的手指操

异物卡喉梗阻窒息的自救办法

鱼刺卡喉怎么处理

婴儿异物卡喉如何正确急救

成人异物卡喉如何正确急救

如何正确地进行心肺复苏

癫痫发作怎么办

蜂蜇伤后如何自救

什么情况下要打破伤风针

烫伤后如何自我急救

突发胸痛怎么办

84消毒液的正确使用方法

得了痔疮怎么办

儿童高热惊厥之后怎么办

突发脑卒中怎么办

扭伤之后如何自我急救

如何缓解眼部疲劳

鼻出血怎么办



扫码关注微信公众号“医路向前巍子”



所有慢病都给过我们**逆转**时机，翻盘的关键一步就是**改善营养失调**。

高血压|高脂血症|糖尿病
癌症|肾病|痛风|心脏病 } **慢病康复饮食法则**

《你是你吃出来的》 荣获

得到 年度畅销书

豆瓣 高分好书

微信读书 官方推荐 养生指南

有书共读 千万粉丝 票选必读书

你是你吃出来的 2

夏萌 著





科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

你是你吃出来的：2 / 夏萌著．—北京：科学技术文献出版社，2021.1

ISBN 978-7-5189-6961-6

Ⅰ．①你…　Ⅱ．①夏…　Ⅲ．①临床营养　Ⅳ．①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第136836号

你是你吃出来的2

策划编辑：王黛君

责任编辑：王黛君　宋嘉婧

产品经理：齐文静

特约编辑：王经云　李瑶琳

出版者　科学技术文献出版社

地　　址　北京市复兴路15号　邮编　100038

编务部　（010）58882938，58882087（传真）

发行部　（010）58882868，58882870（传真）

邮购部　（010）58882873

销售部　（010）82069336

官方网址　www.stdp.com.cn

发行者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销

印刷者　嘉业印刷（天津）有限公司

版　　次　2021年1月第1版　2021年1月第1次印刷

开　　本　700×980　1/16

字　　数　302千

印　　张　20

书　　号　ISBN 978-7-5189-6961-6

定　　价　49.80元



版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社销售部负责调换。

推荐序

科学吃好一日三餐，维护我们的自愈力

随着经济的快速发展，我国国民的生活水平大幅提高，膳食营养和健康状况有了很大的改善。然而，高血压、糖尿病、高脂血症等慢病的发病率却逐年增高，而且病患年轻化的趋势越来越明显，成为威胁国民健康的突出问题。

疾病发生发展的过程遵循由量变到质变的规律，慢病往往是由长年累月的不良生活方式导致的。换句话说，个人的不良生活方式，是所患慢病的源头。点点滴滴错误行为的长年积累，就会导致量变到质变，身体状态从健康走向亚健康再走向疾病。因此，提高健康素养，了解慢病相关知识，养成良好的行为和生活方式，是减少或消除影响健康的危险因素非常重要的一环。

中国居民健康素养监测的结果显示，我国居民健康素养的总体水平已经由6.48%（2008年）提升到17.06%（2018年），但城乡、地区、人群间的分布不均衡依然存在，农村居民、中西部地区居民、老年人群等的健康素养水平仍相对较低。居民健康素养水平的进一步提升，需从重点人群和重点问题入手。

健康知识和技能的普及需要合理的途径和方法，用贴近大众的话语讲述专业健康知识，使其易于读懂，能够接受，便于操作，才能让健康知识和理念深入人心，让生活方式管理积极有效。

在多年的健康知识普及工作中，我们非常缺乏既懂临床又懂健康管理的医务人员，更缺乏能够把这些健康知识融会贯通、用老百姓能理解的语言来做科普的专家。

夏萌医生写的书《你是你吃出来的》我认真看过，里面讲述的主题是“吃错了会生病”，通过很多案例来解释生病的原因与饮食错误的关系。这是一本把慢病、健康管理和营养知识融会贯通，提高全民健康素养的好教材。

这次夏萌医生书写了《你是你吃出来的2》，主题是“生病了怎么吃”，这正是许多人非常想知道的健康知识。这本书不同于一般临床医生写的高血压、高脂血症、糖尿病、痛风、肿瘤等疾病的诊疗，而是把这

些慢病预防、生理变化、病理结果、行为错误纠正、营养治疗等内容有机地结合在一起，有理论有方法，细节科学严谨，相信能切实帮助到广大百姓。

一个医生在临床上能够帮助的人是有限的，而一本有用的书的作用难以估量。夏萌医生这本书让专业有效的医学科普走进千家万户，对当下中国的健康服务是个很好的贡献。我诚意推荐这本书给大家，相信大家能够领略到医学的智慧，祝愿收获从容健康的人生。

中国工程院院士
中华预防医学会名誉会长
王陇德

推荐序
人人健康，国家富强

2020年年初的这场疫情，让很多人第一次真正意识到，小到一个人，大到一个国家，乃至整个地球，健康都是如此重要，健康管理势在必行。

从个人层面来说，我们人生的所有财富中，相对而言，健康最容易得到，大多数人一生下来就拥有健康，但也最容易失去。一旦失去，不可再生，所以健康这种财富需要用一生去管理和经营，无法忽视。

那健康管理管理什么？

是管理健康，通过了解你的健康，评估你的健康，找到影响你健康的主要问题，指导你与健康相关的行为方式，帮助你保持最好的健康状态。

影响人健康的因素有外因和内因。

这次全球流行的新型冠状病毒属于外因，采取的措施有三条：根除感染源，切断传播途径，保护易感人群。战争、交通事故等外伤属于外界因素对健康的影响；环境污染也是外界因素；外界条件的贫瘠也属于外界因素，像非洲一些地区，荒漠和灾害造成食物来源短缺。这些外界因素如果得到改善，这个国家或地区的人民健康状态就会得到大幅度的提升。减少这些外因对身体的伤害主要靠国家的政策、法规、经济等宏观因素，还要靠医疗救护措施。

现在致残致死并且花费巨额医疗费用的大多是慢性非传染性疾病，占中国人死因的86%以上。慢病的主要原因是内因，是患者日复一日、年复一年不良生活方式积累的结果。

所以重视自己和家人的健康，不光是概念上的重视，更要从一点一滴的生活习惯开始改变来减少慢病的发生。慢病都是终身疾病，不是一次治疗就能好的，要终身管理，从源头上把控，把预防、保健、诊断、治疗、康复有机地结合起来，打持久战，让自己的健康始终掌握在自己手中。很多人平时对健康不在乎，有问题了就把希望全都放在医院和医生身上，这是不对的。

1999年，当时卫生部公派我到美国学习医院管理，正好赶上美国心

脏学会年会，大会主席在开幕式上致辞时说：“等得病后再找医生，医生能给予患者的帮助已经很有限了，即使治好了，患者也难以恢复到和得病前完全一样。所以，不能坐等人们发病后再进行治疗，而是要主动找出具有危险因素的高危人群，积极开展一级预防，使他们不发病。”

这些话点醒了我，使我开始思考一个非常严峻的问题：医生与医院最大的价值应该体现在哪里？这个价值不只体现在救死扶伤，还体现在如何让我们的百姓不生病，少生病，晚生病，不得大病。

这就是21世纪的今天，社会的发展对医生、对医院提出的新要求。

大数据时代的到来，特别是移动互联网技术的进步和发展，使我们医疗行业为百姓提供疾病和健康相关服务的途径更加丰富，从传统的等人落水以后再救，我们叫救死扶伤；发展到中游的慢性疾病管理，让疾病不恶化、不产生并发症；再提前到上游，不等你得病，只要有高风险致病因素就开始管理，这叫健康管理。这些还不够，医学的发展使得从生命孕育的源头预防疾病，都已经成为可能，实现人类从生到死整个生命周期无缝隙的健康呵护。

所以，我一直倡导医院不光能治病，还能参与防病。

一方面，通过健康体检和健康筛查，找到有重大疾病危险因素的人群，提前干预，我们把这种服务称为院前的“健康管理服务”。另一方面，对出院的患者要更好地管理，不仅开好药物处方，还要进行生活方式的管理，包括个性化的饮食处方、运动处方、心理处方等，这种服务模式叫院后的“疾病管理服务”。

这种院前、院后的健康管理服务非常需要有临床经验并且懂得营养医学的医生。在防病治病过程中，临床营养学的应用是预防疾病、促进健康的重要手段之一，这里面的营养学绝对不是老百姓脑子里的“养生”这么简单，而是基于临床技术，特别是以临床指南和循证医学为基础，因人而异、因病而异的个体化的营养处方。

我和夏萌医师一起工作了很多年，在健康管理和临床营养方面常常沟通交流，可以说她是健康管理和医学营养应用的真正实践者。

夏萌医师的优势在于，她有着多年一线临床实践经验，接触过大量被慢病困扰的患者，有着丰富的营养治疗经验，所以她看待问题的角度更贴近生活，讲述的各种案例总能引发读者共鸣，让面对同样问题的患者感同身受、有所借鉴。

夏萌医师的《你是你吃出来的》主要讲述“吃错了会生病”，讲解营养在人体中的作用，通过举例说明哪些营养方面做错了，会得哪些病。这本书出版后，获得了热烈的反响，读者评价很高，很多人自己看完后又买来给父母、长辈看，或者摘录内容分享到家族群聊里。究其原因，就在于书中深入浅出的讲述总是能一针见血地戳中读者的心，让读者认识到某些沉浸多年而不知的营养误区。

夏萌医师再接再厉，又写了《你是你吃出来的2》，讲解“得病了怎么吃”，包括高血压、高脂血症、糖尿病、慢性肾病、痛风、肿瘤和心脏疾病7种慢病。她从基础生理代谢入手，追本溯源剖析病因，把慢病发生发展的整个过程捋清楚，让患者明白自己到底是怎么生病的。通过贯穿全书的营养诊疗流程，夏萌医师带给读者一种讲科学、讲逻辑的诊疗流程和思路，梳理慢病的上游、中游和下游，从根源解决问题。因此，比起第一本书，本书涉及更多的专业知识，但依然保持了简明扼要、通俗易懂的科普风格。例如，关于内源性和外源性胆固醇的关系，夏萌医师形象生动地将其比作“两个和尚挑水吃”，这种相互配合、相互制约的关系一下子就跃然纸上，让读者全面准确地了解了机体对胆固醇的自身调节机制。

书中讲到疾病发展有上、中、下游，其实就是一种因果理念。有了清晰明了的防病治病思路，再次面对自己的健康问题时，就会从检视自己的生活习惯开始，自我约束，这样健康真的就会永远和你在一起。

从每一天的行为开始，吃要讲究营养，运动要科学，心态讲平和，早睡早起接触大自然。只要大家努力，人人能够健康，国家不仅会富起来，更会强起来！

中国医院协会疾病与健康管理专业委员会主任委员
清华大学医管中心主任
前北京安贞医院院长
周生来

自序

《你是你吃出来的》主要讲的内容是“吃错了会生病”，而本书主要写“生病了怎么吃”。

慢性非传染性疾病，简称慢病，属于生活方式病，与饮食关系非常密切。但需要注意的是，饮食方面的错误不是唯一的原因，因为慢病是一因多果、一果多因、多因多果的。

例如，多吃精制的碳水化合物，可以导致糖尿病、肥胖、多囊卵巢综合征、脂肪肝等疾病，这叫作一因多果；而造成高血压的原因有饮食不当、运动减少、情绪激动、过度肥胖、吸烟饮酒等，这叫作一果多因；熬夜、暴饮暴食等生活方式的问题可以引发多种慢性病，这叫作多因多果。

所以影响健康的因素不是只有“饮食”这一项，也不能妄下“吃对了就什么病都没有”的结论。

但饮食确实对健康有着非常重要的作用，这在我多年临床实践中得到了验证。

我从事神经内科临床工作三十年，后来创建了我们安贞医院临床营养科，同时还参与了许多健康管理的工作。这样的跨界工作经历，使我在面对患者时，不拘泥于药物治疗，而是把人作为一个整体去认识疾病，从患者的行为以及他所处的环境因素综合考虑致病原因，找到用营养素治病的切实依据。

其实，如果你把这本书看完，你会发现，我所讲的临床营养和现在国内大医院的临床营养有些不同。我说的临床营养有更多的营养医学的思路，告诉大家如何去分析患者疾病的发生发展过程，理解营养在疾病的发展轨迹中所起的作用。关于临床营养在医院里面如何操作，我这里讲的不多，因为这方面的内容大家可以在其他图书中以及互联网上找到。

什么是营养医学呢？

营养医学是一门比较新的学问，整合了中医学、西医学及临床营养学，研究营养素与疾病预防、治疗的关系。

营养医学的核心理念是：找到伤害自身细胞的原因，去除这种伤

害，给人补充机体所需要的营养素，修复细胞，恢复机体的正常功能，达到从源头上治愈疾病的目的。营养医学既有中医学的“不良反应小、整体的辨证理念、注重机体本身的抗病能力”的优势，还有西医的“尊重循证医学，注重微观层面的变化，治疗效果快，针对性强”的优点。

这些年来，我用营养医学的思路给慢病患者或者重症患者治疗，不少人的病情都获得了好转。这种方法解决了很多药物都无法解决的问题，这让我很兴奋。营养医学绝不是大家认为的食方、食补这么简单，而是一套科学的营养诊疗体系。我很愿意把自己摸索出的这些营养治疗经验分享给大家，让更多人受益。

临床营养学所涉及的范围很宽、很深，而我在书中讲的内容是临床营养学中的营养医学的内容，是站在疾病发生发展的角度去说营养的作用，所以在整本书中，我依然用的是“临床营养学”这个词汇。

临床营养学是综合性很强的新兴学科，实践性非常强，可以说，是我门诊中的大量患者，让我理解了营养的作用，让我警醒，也让我提高。在书中我讲了很多患者的故事，都是我所接触的实例，相信可以让正在面对同样问题的患者有所借鉴。

那看完本书之后，你会有什么具体收获呢？

首先，你能学到一种梳理病因的思维方式。

当你面对慢病的时候，不再茫然，不再盲目地用药或者道听途说地乱用营养品，而是冷静地把高血压、糖尿病、冠心病等的产生原因梳理出来，了解这些慢病的上游因素、中游因素和下游因素的关系，从上游因素里找到自己出现健康问题的重要原因，从根源上解决问题。

其次，你会了解到临床营养诊疗流程。

营养治疗的过程有固定的诊疗模式，不管患者病情有多么严重、多么复杂，诊疗流程都是不变的。在每一章中，我都介绍了针对每一种病的诊疗流程和思路，并一次次地加强阐释这个概念，相信你看过后，也能清晰地了解这个流程。

最后，树立正确科学的营养观。

不少人生病后会问我说：“夏老师，我看谁谁谁吃了什么营养品后，恢复得特别好，我也可以吃点吗？”看完本书，我相信你不会再有这样的疑问，因为你会明白临床营养与大众营养的区别，也会明白用营养治病非常讲究个体化和精准化，每个人的方案不一样，即便是同一个人，不

同时段的营养治疗方案也不一样。

同时，要特别强调，由于疾病在不同发展阶段影响到机体功能程度的不同，所以，要立体地看待患者，从生理代谢和病理代谢的角度去思考病情。慢病的发生发展过程要经历十几年到几十年的时间，而且错误的日常生活方式和不良习惯是造成慢病的上游因素，是自己可以把控的因素，这就给了我们一个可能扭转疾病发展方向的机会，关键是要找到核心错误，认知错误，并愿意改变。

患病的时间越长，可能牵涉的器官和身体代谢情况就越复杂，不同的合并症与并发症都会影响营养方案的设计，所以即便患同一种疾病，不同人的营养治疗方案也可能千差万别。因此，针对每一种疾病，我在每一章的开篇都讲解了与这种病有关的医学基础知识，这样，后面的营养方案的建立才能有依据、有方向。我在书中详细地介绍了我的思路轨迹和大致营养原则，希望你能通过了解我的思路，建立一个属于自己的营养治疗方案。

信息爆炸的年代，知识更迭得飞快，临床营养学方面还有很多内容没有被研究透彻。我不敢说我讲的都对，我只是写出了基于自己大量治疗经验对营养的理解和我现在采用的方法。与你分享本书，愿共同进步、共同受益。

夏萌

2019年5月

目 录

推荐序　科学吃好一日三餐，维护我们的自愈力
推荐序　人人健康，国家富强
自序
PART 01　你一定要了解的营养诊疗流程
脱离流程谈营养调理，纯属忽悠
营养诊疗流程的概念
第一步：20个不得不说的细节
第二步：设目标，找差距
第三步：一人一方
第四步：定期复查，习惯养成
化繁为简，5分钟营养习惯自测法
PART 02　高血压害怕我们这样做
一个月从出现并发症到血压恢复正常，我用了这四步
营养评估
营养诊断
营养指导
效果评价
血压四怕：盐多、肉少、宅、情绪差
盐摄入过多，会导致血容量值过大
缺少优质蛋白质，血管壁弹性变差
不爱运动，周围血管阻力大
情绪不稳定，血压忽高忽低
降压药治标不治本
降压药不是“活到老吃到老”
降压药使用辩证法
高血压人群饮食黄金七则
均衡饮食
控制总能量，减重很重要
适量控制盐
摄入足量蛋白质
吃对脂肪吃够量
多吃富含钾、钙、镁的食物
膳食纤维不可少
怎么吃？全球都在用的DASH饮食清单

一讲数据，二讲原则
食物选择精确丰富
结合国情才能用出最佳效果
一份本土化DASH饮食典型食谱
两类特殊类型高血压人群的饮食提醒
脉压大的高血压患者，请把肉吃够
H型高血压患者，要改变青菜烹饪方式
常见误区解答
吃某种食物能够降血压？
吃盐越少越好？
喝酒降血压？
高血压患者不能吃动物油？
吃鸡蛋升血压？
PART 03　吃对了，降血脂哪有那么难
饮食改变让他的颈动脉斑块化基本消失
血脂、体脂和食物脂肪，一一分清楚
血脂是血液中的“小船”
甘油三酯、胆固醇、磷脂是船上的“货物”
吃进去的脂类去哪儿了？
体脂和血脂是两回事
胆固醇系统运行法则：两个和尚挑水吃
没有胆固醇就没有生命
胆固醇合成：白天靠吃，夜晚靠肝
胆固醇没有好坏之分
肠道智慧：择优、限量“录取”
降低胆固醇，想3步做3步
读懂低密度脂蛋白胆固醇增高释放的3个信号
第一步，该吃多少管够
第二步，用抗氧化环境改变“坏孩子”
第三步，让“巧妇难为无米之炊”
高脂血症人群饮食建议
营养治疗的八项注意
甘油三酯高？先控制碳水化合物
吃脂肪，记住这三点就好
吃素降脂？心安理不得
服用他汀药，一定要吃够这些营养素
PART 04　血糖稳定，一日三餐有讲究
每天散步1小时，不沾荤腥，为什么会得糖尿病？

我们为什么容易得糖尿病？
饥饿的遗传基因
老龄人口增多和检测手段提高
崇尚静养，活动量偏少
好吃而不会吃
血糖到底从哪儿来，到哪儿去
血糖七大功能
血糖来源1：食物
血糖来源2：肝糖原
血糖来源3：糖异生
血糖的三个出口
胰岛素以一敌五，做错了等于釜底抽薪
孤胆英雄胰岛素
胰岛素分泌最爱的“减负三法则”
胰岛素抵抗也许是好事
空腹血糖高，先考虑前一天晚饭吃了啥
餐后血糖高，脂肪和膳食纤维吃够了吗？
降低糖化血红蛋白，盯住2个数值
口服葡萄糖耐量试验，适用于确诊
人人都能用的糖尿病食谱，不用也罢
糖尿病前期，关注合并症和并发症
糖尿病期，还要关注用药问题
糖尿病并发症期，一定要顾及问题器官
营养治疗4步法，步步都是细节
均衡、平衡和个性，一个都不能少
只有医生知道的控糖诀窍
关注食物的升糖指数
关注血糖负荷
少吃多餐
混合食物降低升糖指数
控制食物分解速度
巧用食物交换份
食谱设计
控制血糖也是一场心理战
常见误区解答
糖尿病患者不能吃水果吗？
糖尿病患者能吃脂肪吗？
吃素能降糖？

无糖食品真的无糖吗？
降糖药一吃就是一辈子？
PART 05　别把肾脏吃成牺牲品
我的肾病是这样调好的
营养学让我三个月指标正常
原来我是营养不良
慢性肾病是这样发生的
肾脏是个吐故纳新保平衡的综合治理站
肾脏问题5个分期
营养不良时，肾脏是最早被牺牲的内脏器官
抓大放小，肾脏健康吃出来
营养原则：抓住阶段性主要矛盾
一个关键：蛋白质摄入
血磷控制要做好取舍
肾病患者八不吃
肾病营养干预误区：只盯化验单不盯人
到底应该怎么吃？
有一种骨折和肾病相关
肾好，骨头才硬
优质蛋白帮了他
常见误区解答
中医的“肾”和西医的“肾”切莫混为一谈
肾病患者能吃脂肪吗？
肾病患者要注意抗氧化
肾移植后万事大吉？
PART 06　痛风饮食不简单
不吃肉不喝酒，痛风怎么会找上她
痛风是身体在报警
尿酸高是现象
嘌呤、尿酸、痛风，三者啥关系？
保持尿酸平衡是个系统工程
三类造成尿酸异常的因素
如何看痛风患者的化验单
痛风发展的4个阶段
不同阶段的饮食原则
吃对食物不再痛
痛风营养治疗四步法
营养搭配六原则

高嘌呤食物要记清
藏在汤里的嘌呤
痛风的伴侣：酒
如何巧妙吃火锅？
豆类食物最好不要吃，豆腐除外
小习惯，大问题
甜食吃多了也会“酸”
你也许真没有吃海鲜的基因
饥一顿饱一顿，不痛才怪
常见误区解答
痛风患者不能吃脂肪？
多吃蔬菜肯定对？
好好吃药，高枕无忧？
PART 07　远离肿瘤，攘外必先安内
他肿瘤标志物值606单位/毫升，却在5个月后完全恢复正常
十年磨一剑，肿瘤是身体里的坏孩子
肿瘤是身体内外交困的结果
最常见的四类致癌因素
癌症很多时候是“作”出来的
防治肿瘤，提高免疫力最关键
我们体内的反恐部队
免疫细胞是战士
我们体内的维稳警察
免疫系统这样赶走肿瘤细胞
得了肿瘤怎么办？
发现肿瘤，第一时间就要切吗？
化疗是一把“双刃剑”
用营养重建免疫力
肿瘤患者食愈方案
终止伤害是营养治疗第一条
7步营养评价
精准营养诊断
全面营养干预
营养效果监督和评价
100%满足身体蛋白质需求
肿瘤患者每日餐单举例
好钢用在刀刃上——如何应对肿瘤治疗不良反应
恶心和呕吐：可考虑止吐药

过早饱腹：减少蔬菜摄入
黏膜炎：奶昔是不错的选择
腹泻：多次喝水或服用止泻药
味觉障碍：调味剂很重要
口腔干燥：少量多次饮水
厌食：选择可耐受运动
癌症三分之一可防，三分之一可治，三分之一可缓解
这样做，他的癌症5年无复发
吃对了，癌前病变不可怕
防癌饮食九法则
为什么癌症这么高发？
三大癌症营养克星：维生素A、维生素C和锌
面对癌症，胡萝卜素和油是最好的战友
常见误区解答
肿瘤患者吃素好还是吃荤好？
癌细胞可以饿死吗？
吃得越有营养，肿瘤会长得越快？
少吃发物有利于病情？
多喝汤可以补充营养？
用药物升白细胞速度快？
PART 08　养心就是养命
弄清部位和原因，看人下菜碟
你一定要知道的四分法
心肌营养离不开的神秘元素
心脏瓣膜出问题，先把肉吃够
心衰营养哪里来？低钠高营养
心衰患者三大常见营养问题
反复心衰，问题可能出在饮食上
动脉粥样硬化营养治疗：好钢用在刀刃上
吃素并不能缓解动脉粥样硬化
抗氧化和控制反式脂肪酸，一个都不能少
冠心病患者怎么吃？疗效藏在细节里
低脂、低盐、低糖？把最好的营养当成了垃圾
冠心病恢复期饮食要诀
专治心律不齐的营养“三剑客”
这种心律不齐的病根是生活方式
好药藏在食物里

PART 01
你一定要了解的营养诊疗流程

有一次，有个很大的健康体检中心的领导来找我，说：“很多人在体检之后发现了一些问题，希望有营养师给出营养指导。之前我们请的一位营养师有其他的事，不能来了，您能不能来帮我们指导一下？”

我在医院工作三十年，近几年参与了医院的健康管理工作，所以对体检中心的工作内容及流程都比较清楚，基本包括抽血化验＋超声＋放射科检查等环节，以及从这些检查结果中找出高危患者和疾病患者。但是，健康管理与体检不是一个概念，健康管理属于流程管理：第一步是体检和问卷调查，第二步是评估健康状况，第三步是健康指导意见，第四步是长期追踪随访。可见，体检是健康管理第一步中的一部分。如果想要给体检者提供具体指导意见，需要的信息不仅仅是抽血化验＋超声＋放射科检查，还需要病史及症状回顾，尤其是生活方式和具体饮食习惯是必须调查的。如果信息不全，就会影响第二步健康状况评估的效果，自然第三步的指导方向也会跑偏。

于是，我问这位体检中心的领导：“原来那位营养师是怎么给营养处方的？”

这位领导说：“体检报告中有脂肪肝、高血压等问题的，她会根据身高、体重还有体力劳动情况，来给出营养指导意见。”

也就是说，她只要了三个关键信息：身高、体重、体力劳动情况。我不由地问：“那如果这个人既有脂肪肝又有高血压还有肾功能不全怎么办？如果还有甲状腺功能低下怎么办？”

这位领导说：“那我还真不知道遇到这种情况营养师是怎么做出指导的，但她确实只要这三个要素。”

脱离流程谈营养调理，纯属忽悠

在《你是你吃出来的》中，我讲了大众营养和临床营养的区别：大众营养指的是正常人共性的营养要求；临床营养是衡量一个人具体的营养需求，根据平衡原则提供符合个体需求的营养。很多营养师没有医学

基础和临床实践经验，把很复杂的临床问题简单化了。人是世界上最复杂的生物，又是在生病的时候，要想通过营养纠正疾病，除了要知道这个人的身高、体重、疾病诊断、体力劳动以外，还要知道患者目前的症状、用脑程度、吸烟、饮酒、睡眠、情绪、进食情况等等。另外，同一种疾病的不同时段所需要的营养有很大区别，在后面肾病那一章我会特别阐述这一点。

举个例子。

如果一个人问医生："医生，我家孩子发热了，能吃头孢类抗生素吗？"医生肯定会说："我要看看孩子，没看孩子我怎么判断呢？"你可能会说："我就问问能不能用抗生素。"医生仍然会坚决地要求你把孩子带来，因为医生的这一眼"看"非常重要。医生要看孩子的精神头儿，要用听诊器听听肺，还要问很多问题，比如，"发热几天了？多少度？咳嗽吗？有没有腹泻？"等，之后医生还会开一张化验单，让家长带着孩子去验一下血常规，看看白细胞是否升高，必要的话，还要做其他检查。等这些问诊、检查都结束了，医生才会有思路，才能告诉你应该怎么办，是否需要吃头孢类抗生素。

这就是看病的基本流程，不管哪个科室（外科、内科、儿科、妇产科等），遵守的诊疗流程都一样，通过西医的望触叩听、中医的望闻问切过程得出诊断思路，诊断对了，治疗方案自然就出来了。

临床营养指导方案也是一样的，因为你是围绕疾病来问吃什么，而不是普通的一日三餐，不望闻问切，如何科学诊断给方案呢？但显然，很多人没有这个意识。

经常会有人问："夏老师，我妈妈血压高、血脂高，请问该怎样吃饭呢？"

每次我都会说："这个问题我无法回答，因为我不知道您母亲的具体饮食习惯，也不了解她的全部健康信息，比如，是不是肥胖？有没有其他病？尿酸怎么样？运动量多少？睡眠怎样？心理压力如何？等等，所以没法回答您。"

临床营养的诊疗过程很麻烦，要综合考虑各种疾病、各种复杂情况，不可能有统一的营养指导，很像看病，但是比看病要复杂。要说有什么规律的话，就是不管什么情况，诊疗流程都是一样的，这个流程叫作营养诊疗流程（Nutrition Care Process & Model，NCPM）。临床营养师学会了这个诊疗思路，基本上疾病的营养调理就可以及格了。普通

人了解了这套思路，有益于真正实现健康管理。

那什么是营养诊疗流程呢？

营养诊疗流程的概念

营养诊疗流程是2002年美国营养与饮食学会（Academy of Nutrition and Dietetics，AND）开发的一套流程，适合营养专业人员使用，主要目的是有针对性地管理客户和患者，并且能够快速、顺利地完成营养目标。NCPM有益于对患者营养状态的判断，并且有利于营养专业人员之间的沟通。它是营养专业人员在提供安全有效的高质量营养诊疗时可以采用的一套系统的解决问题的方法。现在世界上很多国家和地区都在使用这种方法，来给患者进行个体化、精准化的营养诊疗。

这个流程一共包括四个步骤：营养评定、营养诊断、营养干预、营养监测与效果评价。

第一步：20个不得不说的细节

营养评定也叫营养评价，是营养诊疗流程的第一步，是获得健康信息、核实和解释所需资料的方法，也是营养治疗的基础。要想有针对性地给予营养方案，最起码要了解对方。

必须要了解的内容包括：

自然项目：性别、年龄、身高、体重、病历等。要关注祖籍是哪里，长期居住在哪里，从中可以知道患者的饮食习惯。还要了解患者和谁一起住，是自己做饭还是别人做饭。一般来讲，和儿女一起吃饭的人往往饮食成分要复杂一点，老人的营养状态会好一些，独居老人营养不良的发生率很高。

工作性质：了解患者是体力劳动者还是脑力劳动者。这个内容要问得比较具体。例如，护士职业中有护士长，有干治疗班同时值夜班的护士，有在门诊叫号的护士，这代表了用脑和用体力的不同。

现病史：采集这次住院的全部信息或最困扰患者的健康问题。

既往史：要详细地了解过去患过的各种疾病。

生长发育史：特别是孩子的健康问题，常常与生育过程和出生后的环境有关。

家族史：了解患者的父母和兄弟姐妹所患的疾病。

症状调查：前面已经把疾病的历史调查过了，现在要把症状调查一遍，也就是有什么不舒服的地方。有症状不一定可以诊断疾病。例如，睡眠质量不好，这不等于有抑郁症，但是睡眠质量差的确是个困扰患者的问题。再比如经常头痛，也不见得是患者有肿瘤、高血压。但了解这些症状，对营养诊疗方向有非常大的帮助。

疾病体征：也就是医生查体能够查出来的体征。比如，皮疹、关节畸形、肢体瘫痪等。其中包括营养体征，比如，BMI、腰围、腰臀比、肱三头肌皮脂厚度。

饮食习惯：慢病患者采用半定量频率表，还要注意患者的咀嚼能力、吞咽能力、消化能力。

运动方面：工作中的运动量、家务劳动量，是否有专门的运动项目，以及持续时间、频率，运动时是否出汗。

睡眠：睡眠时间和睡眠质量，是否经常熬夜。

心理状态：心理压力大的人交感神经兴奋，激素释放增多，因而会增加营养需求。如果有焦虑抑郁倾向，还要做相应的心理量表调查。

有没有不良嗜好：吸烟、饮酒、赌博，或者其他嗜好，比如，打麻将，手机从早到晚不离手，总在上网，或者其他特殊嗜好。

营养品：有没有补充一些保健品和营养素？吃了哪几种？多大剂量？是有机的还是无机的？

药物：有没有正在服用的药物？此项要问得非常具体。

各种化验：尤其关注血常规、生化全项，当然有其他检查结果更好。

各种辅助检查结果：心电图、超声心动图、胃镜肠镜检查结果、头颅CT或者核磁。

体检报告：这里面的内容尽管不全，但是主要的化验和辅助检查的内容已经包含在内，省时省力。

营养方面的特殊检查：能量代谢检测、人体成分检测、肠道屏障功能检测、毒素检测、有机酸检测、营养素检测等等。

营养上有没有特殊需求：比如，手术后的患者要增加帮助伤口愈合的营养素。引流、发热等，这些都会增加营养需求。

第二步：设目标，找差距

营养诊断是NCPM的第二步，通过前面的详细调查，可以得出属于这个患者的营养诊断。特别要注意的是，疾病诊断不能代替营养诊断，比如，糖尿病是疾病诊断，不是营养诊断，有的糖尿病患者很胖，有的糖尿病患者很瘦，营养状态不一样。同样身高、体重的高血压患者的营养状态可能也不一样。一个疾病诊断可以有*N*种营养诊断。

营养诊断是根据营养调查的结果、疾病的状态、想要达到的营养目标来综合判断的。

营养诊断包括以下内容。

能量：总能量是多还是少？三大能量营养素的比例如何？

营养素：蛋白质多还是少？脂肪多还是少？哪种脂肪酸缺乏？磷脂是否缺乏？摄入的胆固醇多还是少？维生素多还是少？是脂溶性的还是水溶性的？矿物质多还是少？可能是哪一种矿物质多了或少了？膳食纤维多还是少？喝水的量是否合适？

胃肠功能：是否有胃肠功能改变？能不能经口进食？有没有吞咽能力问题？咀嚼有没有问题？有没有腹泻的问题？

食物与药物相互作用：某些药物会影响营养素的吸收利用。

是否营养不良？

有没有与营养相关的实验室值改变：例如，贫血、白蛋白减少？现在有的医院可以查到维生素、矿物质等营养素。

是否缺乏食物营养知识？

外界条件限制：比如，这个人行动不便，购物不方便，又没有人能够按时给他送食物；或者由于经济条件限制，很多应该摄入的食物无法购买。

第三步：一人一方

经过调查评估和营养诊断阶段，基本上有了属于这个患者的营养治疗大致方案。首先要确定大致方向和目标，然后再一项一项落实下来。

营养干预包括两个步骤：计划和实施。

首先确定此次要重点解决的问题。一个人身上可能有很多问题，比

如，血压高、哮喘、尿蛋白阳性等等，作为营养指导者要给所有的问题排序，把最重要的问题放在第一位。

然后，根据循证医学的原则去指导：针对这个病有没有营养治疗指南，有没有专家共识，有没有文献，如果这些都没有，看看有没有专门的著作。在饮食调理上不要幻想用小偏方治大病，比如，喝榨芹菜汁就能降血压的说法，是没有循证根据的。

对要解决的问题有一个预估：有些问题可以几天见效，例如，腹泻、便秘、发热这类问题；有些要几个月见效，例如，糖化血红蛋白、尿酸、血脂的变化；有的要长期观察，例如，脑卒中、冠心病、肿瘤是否复发问题。要事先与患者和家属沟通，让他们知道可能在什么方面、什么时候有变化。

定的计划不要太长远，可以几天，也可以几个月，要循序渐进。

只有能实现的计划才能出现疗效，所以计划一定要有可实施性。每一次方案出来都要和患者及家属沟通，最后才能确定。再详细的饮食计划，患者若不实施，就只能是废纸一张。

饮食计划要尽量接近患者平时的饮食习惯，如果一定不可以吃某种他平时习惯吃的食物，一定要和他讲清楚，说明原因。还要看患者的咀嚼能力、吞咽能力、作息时间、经济能力等方面，综合考虑，才能确定一个对患者来说可以实施的方案。

沟通好了，还要真正落实到行动中去，只有行动了，才能实现目标。所以要定期与患者沟通执行情况，引导他不断接近营养目标。

第四步：定期复查，习惯养成

给了营养方案，后面要随访，以确定治疗目标或预期结果是否达到。

评价的指标很多，其中核心指标包括体重、血压、血糖、肌酐、尿酸、白蛋白。有些指标要根据具体疾病来确定，如肿瘤指标。对于亚健康的人，评价的指标是症状，比如，睡眠是否好转，头痛频率是否减少。

高血压、糖尿病患者一般1～3个月复查一次。重病患者基本上一天看一次。

营养评估、营养诊断、营养干预和营养检测评价是一个闭环，不断

循环往复。随访后发现患者哪些问题解决了，还有哪些问题，根据新的状态再重新评估一下患者的营养需求，再进行营养诊断，随着营养治疗的进行，许多营养问题在改变，下一步的营养治疗方案要根据新的营养诊断来设计，然后再随访。这样周而复始，不断循环。随着这个流程循环往复地进行，患者养成了良好的饮食习惯，症状会越来越少，病情保持稳定，乃至痊愈。

化繁为简，5分钟营养习惯自测法

调查饮食习惯的方法有很多种，如频率法，这种方法适合美国那样的国家，每一份的食物很标准化，里面含的能量及营养素都很清晰，只要知道频率就基本可以算出营养素摄取量。可是咱们中国人吃饭很杂，东一口西一口，一种食材能做出好几种饭菜，而且中国人不习惯分餐制，很难算清楚一顿到底吃了多少。

回顾法是营养调查的方法之一，即回顾前一天的饮食。此方法方便，但是它不能代表一直以来的习惯。比如昨天患者出去喝酒了，不代表他每天喝酒。还有称重法和三天记录法，这些方法在做科研时可能会用上，但是在繁忙的临床工作中，这些方法很难操作。

做临床营养不比做科研，对每个患者都要用几分钟的时间把问题搞定，所以饮食习惯调查方法必须简单、快捷，既能反映出患者的营养状态，还能与疾病的发生有相关性。我经过几年研究，在2009年自己设计出一个半定量频率表，至今已经用了10年，调查一个患者大概5分钟，效果很好。

下面就把这个临床营养医生和普通人都用得上的半定量频率表推荐给大家（表1）。

表1　半定量频率表

食物名称	是否食用（1= 是，0= 否）	进食次数			平均每次食用量 / 克
		次 / 日	次 / 周	次 / 月	
米饭					
粥（哪种粥）					
干的面食（馒头、花卷、烙饼等）					
面条、米线					
粗粮（谷类、根茎类和豆类）					

表1（续）

食物名称	是否食用（1=是，0=否）	进食次数			平均每次食用量/克
		次/日	次/周	次/月	
瘦肉（猪、牛、羊、鸡、鸭肉）					
肥肉					
内脏					
水产类（鱼、虾、蟹等）					
蛋类					
牛奶、酸奶					
豆制品					
绿叶蔬菜					
新鲜水果					
坚果					

生活习惯				
饮食方式	次/日	次/周	次/月	基本没有
在外就餐				
咸菜				
甜食（包括无糖食品）				
加工食品（香肠、方便面等）				
饮料				
油炸食品				
辛辣食品				
盖浇饭				
汤				
海产品（紫菜、海带、海鱼等）				
是否口重	不	适中	较重	非常重

说明：

1．该调查表是调查他/她近三个月的习惯。上半部分要填频率和一次的摄入量，下半部分只填频率就可以。

2．频率和平均一次的摄入量都是估算，不可能十分准确，也不可能每一次吃的饭量都一样。但是要相信习惯的力量，大多数情况下，每一次就餐所盛的饭菜量相差不会太大。

3．在询问频率时先问每天吃几次；如果不是，立即转问每周吃几次；如果还不是，立即转问每月吃几次；如果一个月平均不到一次，算作0。把频率与一次平均摄入量相乘，可核算出每天摄入量。

4．碳水化合物＝粮食类＋水果中碳水化合物；优质蛋白＝肉＋蛋＋奶＋鱼＋内脏中的蛋白质，比如，一个鸡蛋含有6克蛋白质，100毫升牛奶含有3克蛋白质，100克瘦肉含有20克蛋白质。这只能是大概，太细的调查患者和医生都会崩溃。

5．油类不好计算，可以通过以下几个内容推断：肥肉、内脏、坚果、油炸食品。

6．蔬菜内容填写时一定要强调新鲜蔬菜，水果也是指新鲜水果。

7．最好用食物模具来演示，让患者有直观的感觉，方便沟通。



超值附赠
夏萌老师原声音频课程＋精品课程代金券
更多内容，扫码即听，获取食物的秘密

快速看懂营养诊疗

什么是营养诊疗流程？

营养诊疗流程是2002年美国营养与饮食学会开发的一套流程，适合营养专业人员使用，主要目的是有针对性地管理客户和患者，并且能够快速、顺利地完成营养目标。它有益于对患者营养状态的判断，并且有利于营养专业人员之间的沟通。

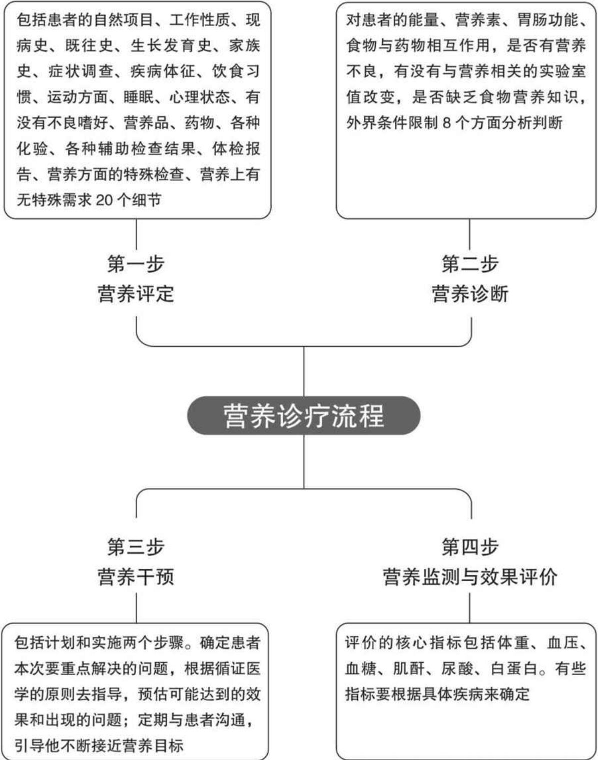
营养诊疗流程分为几个步骤？

营养诊疗流程一共包括四个步骤。

第一步：营养评定，是获得健康信息、核实和解释所需资料的方法，也是营养治疗的基础。第二步：营养诊断，是根据营养调查的结果、疾病的状态、想要达到的营养目标来综合判断。第三步：营养干预，是根据患者的个体情况，确定属于这个患者的营养治疗方案并逐项落实下来。第四步：营养监测与效果评价，即给出营养方案后，要对患者进行随访，以确定治疗目标或预期结果是否达到。

营养评定、营养诊断、营养干预和营养监测与效果评价是一个闭

环。随着这个流程循环往复地进行，患者逐渐养成了良好的饮食习惯，症状逐渐减少，病情保持稳定，乃至痊愈。



PART 02
高血压害怕我们这样做

一个月从出现并发症到血压恢复正常，我用了这四步

一次，有个48岁的男士给我打电话，急着从东北坐飞机来北京找我，让我帮他把血压降一降。他患高血压10年了，一直按时服用两种降压药，血压始终控制在150/90毫米汞柱左右。最近单位体检发现，除了血压高以外，他的尿酸、肌酐指标也在升高。

尿酸、肌酐指标升高说明什么呢？说明肾脏出现了问题，这是高血压的并发症之一。

这位患者一看这情况急了，就想从我这里讨个方子，把血压、肌酐和尿酸指标都调到正常值。

这世上哪有这么简单的事呢？想要做营养治疗，就像我在第一章讲到的，要先从源头上找线索，看看是哪些错误的生活方式造成了这些病症。

经过询问分析，我发现这个患者血压高的原因主要有以下几点。

一是肥胖问题：他体重有105千克，明显超标。

二是烟酒问题：他聪明、人缘好，领导对他委以重任，出差应酬都少不了他，他又特别喜欢喝酒，每周至少有一次会饮酒过量，而且他还喜欢抽烟，一天一包。

三是运动和睡眠问题：他不运动，总熬夜，常常晚上12点以后才睡觉。

我告诉他：“看病有上游、中游、下游之说，很像河流治理。肾脏损害是下游问题，高血压是中游问题，生活方式是上游问题。你的问题是上游一直放任自流，不加约束，导致出现了中游问题，你不从根上解决，只想着用药物去掩盖，日积月累，现在下游也遭殃了。我给你一个适合你现在身体状况的营养处方，里面会写最近什么可以吃，什么不能吃，同时还会约束你的行为，告诉你什么时候运动，什么时候睡觉，解

决掉肥胖、烟酒、睡眠、运动问题，才是真正的治本。”

这位患者特别有意思，说：“夏医生，我这人自觉性差，希望有人监督着我。”

于是，我和我的助手对他进行了线上健康管理。一个月后他的血压正常了，我们把降压药从两种减为一种，血压依然正常。两个月后肌酐数值接近正常，尿酸指标在没有用降尿酸药的前提下有所下降。三个月后测量体重，减了10千克。

大家看到这儿，是不是很想知道我具体是怎么做的？

其实虽然每个人不一样，但是诊疗思路是一样的。就像是看病，每个患者不一样，但是医生看病的思路和流程是一样的。掌握了这个思路和流程，我能为这个患者做到的，你自己做起来也不会太难。

这里，我就把给这个高血压患者使用的四步营养诊疗思路和流程介绍给大家。

营养评估

全面采集患者的健康信息，包括现病史、既往史、用药情况史、家族史，特别关注高血压的合并症和并发症，关注与高血压有关的饮食因素和生活方式。

营养诊断

高血压患者常见的营养诊断包括：能量摄入过多，优质蛋白摄入不足，脂肪摄入过多或不足，钠摄入过多，维生素、钙、镁、钾或者膳食纤维摄入不足，超重/肥胖，缺乏食物和营养相关知识，缺乏锻炼或者精神过度紧张等。

营养指导

营养指导的第一步是目标设定。要参考许多因素来帮助患者进行目标设定：体重、腰围、营养诊断、化验结果、并发症、合并症等都是重要的参数。

减重对于高血压患者十分重要；戒烟限酒对于高血压患者是绕不过去的木桩；一周至少4次，每次30～60分钟的有氧运动是必需的。

在营养素方面，有学者做了大规模的研究，研究显示高血压与以下因素相关。

呈正相关的有（这种成分增多，血压呈上升趋势）：体重、钠盐、植物蛋白。

成负相关的有（这种成分增多，血压呈下降趋势）：钾、镁、钙、动物蛋白、ω-3多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、膳食纤维。

有一些试验是正负结果，即有的试验显示正相关，有的试验显示负相关，这和做科研调查时采集的样本群体、食物的剂量以及调查的方法有关。例如，酒精和脂肪的测试结果是：少量饮酒对血压有帮助，而酗酒则呈现相反结果；饱和脂肪酸摄入少与血压成负相关，摄入多则成正相关。ω-6多不饱和脂肪酸属于必需脂肪酸，按理是鼓励摄入，但是过多摄入又会造成体内炎性表达。

做完这些调查和评估后，基本上就能搞清造成高血压的上游因素，也就是生活方式因素，之后才能明确给这个患者具体的健康建议和营养处方。

效果评价

给予了健康建议和营养处方，要定期复查，看体重是否下降，血压是否达标，血液化验是否越来越趋于正常。在这个长期管理过程中，医患之间要不断地沟通，医务人员要了解患者执行医嘱的难点，及时提出改进意见。

慢病大多是一因多果、多因多果。导致高血压的原因有很多，所谓症状、指标、化验报告等表现，其实背后藏着很多问题，只要把上游因素搞清，一项一项地加以控制，通常会获得满意的效果。

最常见的高血压的上游因素包括：饮食不平衡、运动缺乏、睡眠不足、情绪压力、烟酒嗜好、肥胖超重。

多数情况下不是单纯一个因素在起作用，要综合考量。

咱们身边很多人都有一个错误观念，一听说吃什么食物能导致高血压，就觉得这是自己生病的原因；一听说吃什么能降血压，就立刻盯着买，盯着吃。科学地说，疾病的发生，原因一般都不会是单一的，所以这种思维方式要不得。

也是因为这种思维，经常有人问我说：“夏老师，我家有个亲戚高血

压多年。您看吃点什么，能让他把血压降下来？”

此时我很难回答这个问题。没有任何化验指标，没有任何生活方式细节，也不知道是否有合并症和并发症，我根本判断不了这个患者患病是因为吃得不对，还是因为不运动、熬夜或者抽烟酗酒的习惯，等等。在给一个独立个体制定营养处方时，一定要先掌握所有的健康信息，才会有正确的营养诊疗思路。

每个上游问题都需要采取相应的措施加以控制，不是吃饭吃对了，就能把运动、情绪、烟酒等造成的问题给解决掉。

从上面这个病例可以看出，造成这位男士血压高的因素很多：不爱运动，胡吃海喝，烟酒不断，睡眠不好等。

再一细问，我发现他还有心理压力较大的问题。这位男士在单位是个中层干部，凡事追求完美，领导安排的事儿、朋友拜托的事情，统统都答应，明明有些工作自己干有些勉强，还要硬扛着，不求人，怕丢人，压力大到睡不好，吃不下。自己想不通也就罢了，又不愿意和别人聊，长期一个人闷着，紧张压抑，这血压怎么控制得住？所以，不好的心态也是他的血压难以控制的重要诱因。

大家看，想从根本上改善健康状态，是不是要跟自己的不良习惯做斗争？懒惰，追求安逸，享受快乐，是人的本性，与人的本性做斗争是个很痛苦的过程。

俗话说：“没有无源之水、无本之木。”总的来讲，这些错误的生活方式才是疾病的源头，而且复杂多样，仅仅指望用降压药硬往下压，那只是治标，而不是治本。

血压四怕：盐多、肉少、宅、情绪差

测过血压的人都知道，测的时候会把袖带绑在上臂的位置，这个位置，医学专业上叫上肢肱动脉处。在这个位置测的血压具体是指什么呢？就是动脉中血液对血管壁的侧压力数值。

血压和心脏功能关联非常紧密，因为形成血压的首要因素是心脏这个“泵”能够泵血，把血液打入大动脉里。这个“推动”的动作，就是心脏这个肌肉发达的中空器官通过心肌收缩完成的。

血液进入主动脉之后，通过主动脉分化成的较小动脉分流给全身各

个器官。小动脉再分化成身体中最小的血管——毛细血管，气体交换和营养物质交换就在毛细血管构成的微循环中完成。之后毛细血管把细胞代谢回来的废物送到小静脉，小静脉汇集形成大静脉，最后通过上腔静脉和下腔静脉将血液输送回右心房。这就是心脏每收缩一次，血液在人体全身走过的旅程。

这个过程中，当心脏收缩把血液推入大血管时，会对动脉壁产生侧壁压力，这个压力就是我们测血压时测出的收缩压（高压）；当心肌舒张时大血管中的血液回流，会再次对血管壁产生压力，这个压力叫作舒张压（低压）。

人体有一套管理血压的天然机制：既能让血液在压力下进行全身循环，又能控制好力量，不至于让压力高到对血管造成伤害。

但这套机制常常会受到干扰，导致血压值失常，最常见的影响血压值的有五大因素——血容量、血管壁弹性、周围血管阻力、神经内分泌调节系统和心脏搏动。除了最后一点，我们来聊聊前四点和日常生活方式的关联。

盐摄入过多，会导致血容量值过大

血容量就是指全身血管里的血液量，它和血压的关系十分紧密。

我们可以设想一下，在一个封闭的管道系统里，液体越多，侧壁受到的压力就会越大。同理，血容量过大，我们血管侧壁受到的压力加大，测出的血压值就会变高。

那血容量为什么会过大呢？从上游的饮食方面来说，对血容量影响最大的就是钠。

人血血清钠正常范围为135～145毫摩尔/升，为了保持人体中钠的浓度稳定，人体会在一定范围内调节血容量。

人吃得过咸时，血中的钠含量升高，就会激活人体的饥渴中枢，人感觉口渴就会喝水，目的是让血液中的钠浓度恢复正常。血容量随之增加，对血管壁的侧压力也会加大。

当然，血容量不可能无限增加，血容量增加的同时，肾脏也会努力工作——排钠，排水，这样又加重了肾脏的负担。

所以，如果我们想给血管和肾脏减负，就得控制盐的摄入量。按照《中国居民膳食指南（2016）》中的规定，成年人每天摄入盐的总量不

要超过6克。

很多人已经习惯吃得很咸，也就是俗称的“口重”，你告诉他盐吃太多了，他往往不觉得。但是，有一些小办法来判断自己是不是盐吃多了，比如，吃盐多的人有一个特别明显的特点——全身充满肿胀感，用手压一下小腿前面，可能会出现可凹性水肿，或者早上起床的时候眼睛是浮肿的，但是检查肾功能却很正常。

缺少优质蛋白质，血管壁弹性变差

血管壁弹性决定了血管壁吸收压力的能力——血管弹性越好，侧压力被血管壁吸收得越多，测出来的收缩压就会偏低。

相反，如果血管壁没有弹性，就会出现收缩压高、舒张压低的现象，也就是大家常说的脉压增大。

那一个人的血管壁弹性由什么决定呢？

血管壁的弹性主要取决于血管壁中层弹性组织。大动脉的中层有40～70层弹性膜。弹性膜呈波浪状，主要成分是弹性蛋白。不仅如此，弹性膜之间还有平滑肌和一些胶原蛋白。由此可知，血管壁的弹性与蛋白质密切相关。

大量的流行病学调查结果显示，血压与动物蛋白质摄入量呈负相关，也就是说，摄入动物蛋白质比较多的人患高血压的概率比较低，而很少吃动物蛋白质的人往往脉压比较大。所以要改善脉压大的问题，首先要明白蛋白质对血管壁弹性所起的作用，要重视优质蛋白的摄入。

除蛋白质外，维生素C、钙、镁、钾的摄入量对血管壁弹性也有重要影响。

不爱运动，周围血管阻力大

周围血管阻力与血管半径、血液黏度和血管长度有关。影响血管半径的因素很多，比如，神经内分泌系统是否稳定，动脉是否有粥样硬化，血液黏稠度问题，周围组织缺氧程度，等等。有一种情况非常常见——不爱运动。不爱运动会造成组织细胞对氧的需求量减少，毛细血管前小动脉关闭，导致周围血管阻力加大。

情绪不稳定，血压忽高忽低

有一天晚上10点多，我的一个老患者给我打电话，说自己血压升到了180/110毫米汞柱，心脏像是要跳出来。

她的情况我很了解，老伴几年前去世了，她和儿子一起住。虽说平时爱说爱笑，看着很开朗，实际上每次来看病的时候和我聊起来，提起自己去世多年的老伴，还是会情绪低落。

我问她："白天血压怎么样？"

她嗓门儿很大地和我说："白天血压正常，这几天晚上都有些高，今天特别明显。"

我问她："您儿子在吗？"

她说："儿子出差已经一周了。"

家里只有老太太一个人，到了晚上，面对空空的房间，老太太估计控制不好情绪，有些害怕。

老太太可不这么想，一个劲儿问我："夏主任，你说我的降压药是不是要加点儿量？"我建议老太太可以用一下短效降压药，如卡托普利（开博通），然后去睡觉，睡不着就适量吃点儿安眠药。我安慰她说："您这是紧张造成的。情绪稳定，血压自然就会稳定。"

隔了两天，我打电话问她情况，她说血压正常了，并且高兴地告诉我，儿子回来了，心里踏实了。

所以，遇到血压突然升高，要多考虑几种因素，尤其是晚上血压高，通常与焦虑情绪关系十分密切。

有一类患者是过于较真类型的，我就曾经见过一个对医嘱特别认真的患者。她52岁，患高血压8年，一直服药，来见我的时候已经出现了轻微的脑卒中。我叮嘱她认真吃药，保持血压正常，注意饮食习惯的调整，而且每天坚持走一万步。

她坚决执行不走样，一段时间后身材越来越好，血压管理得也不错，我们都挺高兴的。但是没过多久，她的血压又慢慢上来了。

我仔细地问了饮食和运动情况，发现她做得很好，再一聊，发现她心理压力特别大，给自己定了很多要求，每天脑子里想的都是"一定要这样做""必须那么做"。上班紧张，下班也不放松，这血压能不受影响吗？

当情绪紧张时，肾上腺素分泌会增多，交感神经会兴奋，这样会提高心脏的收缩力，并使外周血管收缩，导致血压高。

我把这些给她讲清楚后，她自己总结出来了："看来我要学会调整自己的精神状态和心理压力，不要天天紧绷着。"

后来她有意缓和自己的情绪，一段时间后血压回到了正轨。

从医学上来说，神经系统（交感神经兴奋）、肾上腺素、肾素-血管紧张素等都会对心脏和周围血管产生重要影响（表2），所以千万不要忽略心理因素对血压的影响。

表2　影响血压值的常见因素

影响血压的直接因素	问题信号	相应的生活方式改变
血容量	眼肿、腿肿、身体发沉、肿胀	少吃盐，减少钠的摄入
血管壁弹性	脉压大	摄入足够的优质蛋白质、维生素 C、钙、镁、钾
周围血管阻力	高压正常，低压高	情绪放松，减肥，戒烟，多运动
激素水平及交感神经兴奋程度	血压突然升高	放松精神，心情乐观，早睡早起

降压药治标不治本

在中国，每5个人中就有1个是高血压患者，这些患者中只有10%的人把血压控制得良好。为什么这种疾病如此高发，又这么难控制呢？一个很重要的原因是，我们的很多认知是错误的。

例如，很多人不明白血压高只是一种现象，总觉得，高血压是病，把血压控制住就好了。其实，血压升高是个信号，是在告诉我们：身体出现问题了，需要找找原因了。

还有很多人认为降压药一旦吃上了，这辈子就别想停药。

事实上，这些想法都是错误的。

血压高的发展分为三个阶段，我通常把这三个阶段比作一条河流的上游、中游和下游。上游也就是源头，是我们的生活方式；中游是高血压现象；下游是各种并发症，比如，冠心病、脑卒中、肾功能衰竭等。

通常大家都是先在上游犯了错，不以为意，甚至认为那是享受生活，于是生活轨迹长期走偏，慢慢地出现中游的高血压现象。如果血压

已经偏高，你还是不往上游找原因，不想控制自己的行为，而是拿着降压药当万灵丹，以为吃了药就万事大吉，却不解决真正的病因，长此以往，就会走到河流的下游——出现冠心病、脑卒中等各种并发症。

所以，如果不问缘由，仅仅用降压药把血压压下去，那也就只能骗骗自己，解决不了根本问题。

降压药不是“活到老吃到老”

我学习临床营养和健康管理之前，和其他医生的想法是一样的。以前当患者跟我说“夏医生，我能不能不吃药？听说降压药吃了之后就不能停了”时，我会斩钉截铁地回答：“不吃药可不行，要活到老吃到老，因为血压长期高会引起心衰、冠心病、脑卒中等一系列问题。”

为啥我回答得这么干脆呢？

因为这种治疗方式跟西医的治疗理念是分不开的：我们所有西医医生一直以来所受的教育就是对症治疗、救死扶伤。作为一名医生，我知道药物在降低血压的同时肯定会产生不良反应，但是要抓主要矛盾，现在血压高的情况下，控制最重要，如果有不良反应，可以调节其他药物，实在不行就让患者忍一忍。我们西医医生虽然也讲生活方式管理，但是事实上，具体应该怎么管理，医务人员并没有接受过系统的培训。患者的数量太多，大家的精力还是放在立竿见影的治疗效果上，并没有真正从上游解决问题。

2004年我学习了营养学，2007年我学习了健康管理学，之后才明白，生活方式错误才是导致原发性高血压的根本原因。所以，帮助患者认知自己的行为错误，从根源上去解决问题，才能将疾病“斩草除根”。

事实也证明，这些改正错误生活方式的患者，无一例外，血压都变得稳定，缓缓地靠近正常数值。

我印象很深的一次经历是在门诊遇到两个不到30岁的小伙子，两个人都很胖，都是100多千克，一个小伙子来看头晕，另外一个陪同。我给小伙子测了一下血压，吓了一大跳，太高了，血压计已经测不出来了。

我以为是血压计的问题，赶紧拿旁边医生的血压计又给这个患者测了一遍，还是测不出来。

看到我的表情很严肃，旁边站着的小伙子笑了，说：“我跟他可能差

不多。”我赶紧给这位没挂号的小伙子也测了一下血压，血压是180/110毫米汞柱。这可不得了，我觉得这两个孩子的血管马上就要崩裂了。

于是赶紧开了降压药，一部分是快速降压药，另一部分是每天要吃的降压药，让他们俩把药取来，当着我的面吃下去，然后坐在门诊楼道的椅子上不许动。

吃完快速降压药大约40分钟后，我再给他俩测了一下血压，头晕的小伙子已经可以测出来了，是180/110毫米汞柱，第二个小伙子降到了160/90毫米汞柱。

我总算舒了口气。

再一了解，原来他们俩是厨师，每天胡吃乱吃还喝酒，不爱吃菜，就喜欢吃细粮和肉类，口味还很重。

我给他们俩讲了讲饮食原则，让他们把面条、咸菜和汤类去掉，还叮嘱一定要去运动。一个月后他俩来复诊时，体重都明显降低，那个原来测不出血压的小伙子的血压降到140/90毫米汞柱。

后来我看他们俩每个月来复查时血压的情况都还不错，便把他俩的降压药从长期服两种改成了服一种，之后，他们的血压也一直平稳在130～140/80～90毫米汞柱。

所以，想从根本上改善高血压状况，要从上游做好管理——注意五个方面：控制体重，戒烟限酒，适当运动，心理调节和营养均衡。每一个方面都要一一确认，有几个问题就纠正几个问题。每一次我在给患者开降压药的同时，都会在小本本上写上具体要求，比如，运动量为每天6000步（针对不爱运动的人），每天晚上11点以前必须睡觉（针对睡觉晚的人），饮食方面的要求更加具体。

降压药使用辩证法

我经常在给患者一次次复诊时，根据他的血压状况，来确定降压药是否要减量。不少患者做得非常好，长期坚持每天运动，饮食平衡，早睡早起，戒掉烟酒，血压保持正常状态，于是我把他们的降压药逐渐减量，甚至彻底停掉所有的降压药。

所以，高血压患者要想真正摆脱高血压，摆脱药物依赖，就一定要从管理自己的行为入手，“健康掌握在自己手中”这句话千真万确，人人都可以做到，只是看你愿不愿意去做。例如，通过合理膳食和适当运动

可以控制体重，全面调整上游生活方式，每一项都很重要，不能单抓某一方面而放纵其他不良习惯——这边鼓着劲那边泄着气，没有任何效果。

要辩证地看待降压药。

高血压患者中95%都是原发性高血压，只有5%属于继发性高血压。

继发性高血压的情况比较复杂，我们不做过多探讨，更多聚焦在原发性高血压的相关问题上。

过去，我们把搞不清楚原因的高血压统称为原发性高血压。现在随着科技进步，我们越来越清晰地知道，所谓原发性高血压是一种生活方式病。

得了原发性高血压，有些人第一反应就是吃药，以为这是唯一的治疗方法；有些人不愿意服药，原因通常有几点：或者认为药有不良反应，或者觉得自己还年轻，害怕一旦服药就会一辈子服下去……其实，盲目地抵触吃药和单纯地依赖药物都是不对的。

吃不吃药要以血压控制情况为标准。

降压药有好几类，有扩张周围血管的钙离子阻断剂、有利尿剂、有抑制肾素-血管紧张素系统的，还有抑制心肌收缩及周围血管平滑肌收缩的。现在比较讲究的用药是几类药物各取一点，增强药物的协同性，减少药物的不良反应。

必须承认一个事实：当病症出现而原因不明时，就只能针对症状的表象进行治疗，先把血压控制住。降压药的益处显而易见，但同时一定要配合生活方式管理。事实证明，即便是病情严重者，通过饮食控制和运动，血压也会明显下降。

吃降压药是不得已情况下的做法，不吃药也能使血压正常是每个患者想要达到的目标，然而达到这个目标，必须与自己的惰性进行斗争。

当血压在中、重度升高时还是要吃降压药，这个“治标”很重要。只是一定要知道，艰巨的挑战在后面，你要开始控制饮食了，你要去运动了，你不能再熬夜了，你不能再大量喝酒了，等等。标本兼治，渐渐地，降压药可以减少，甚至可以完全停掉。

如果你看到河流中出现了污染物，这是现象；如果把污染物和另外一种或者几种拮抗剂去对冲，表面上看污染物减少了，但是污染源仍然存在。如果任由其发展下去，污染会越来越重。真正的智慧者会立即想

到寻找造成污染的源头，掐掉污染源。治疗高血压同样如此，只有掐掉致病源，血压才会慢慢降下来，降压药也会逐渐减少甚至停掉。

高血压人群饮食黄金七则

在确定营养治疗方案之前，我们先来看一下高血压的分级（表3）。

表3　高血压分级

高血压分级	血压水平 / 毫米汞柱	
一级高血压	收缩压 140～160	舒张压 90～100
二级高血压	收缩压 160～180	舒张压 100～110
三级高血压	收缩压≥ 180	舒张压≥ 110

确认了自己的高血压级别，之后再来判断要不要吃药。一级高血压暂时不用吃降压药，开始严格地管理自己，同时监测自己的血压变化。二级和三级高血压需要马上吃药，让血压降下来，同时在生活方式上努力改变，做到标本兼治。

急则治标，缓则治本，这是基本原则。

一定要在上游找出问题，包括肥胖问题（特别要关注腹型肥胖）、烟酒问题、运动问题、心理问题、是否晚睡或熬夜等，饮食方面的问题要具体调查。每一项问题既自成一体又相互关联，不能互相代替，但又互相影响。

我的原则是：营养治疗必须建立在全方位健康管理的基础上才会有效。有的人既不想戒烟，又不想运动，就想知道怎么吃才是正确的。作为医生，我当然会告诉患者正确的饮食方法，但是，我心里明白，这种患者的预期效果并不好。

大家常常用“知信行”来表示通过学习改变自己行动的过程。“知”是第一步，也就是学习了解的过程；“信”就是相信这个说法或理念；“行”就是开始行动。但在临床上往往不是这样做，我采取的方法是“知行信”：首先要让患者知道自己在生活方式方面有哪些错误与高血压的发生有关，然后盯着患者改正。因为每个人的知识底蕴不同，对同样的知识理解也会不一样，所以我并不指望患者能完全明白这些知识，

只要行动就好，用管理出来的结果说话。降压效果出来了，患者感觉舒服了，也就相信你说的话了。

讲个故事：

有个患者因高血压头晕来看神经内科门诊。他49岁，很胖，一直吃降压药。我每次在给患者开药的时候总是忍不住做一些健康宣教，告诉患者要运动，少吃面条，少喝汤，别吃咸菜，戒烟限酒别熬夜。患者自信地说：“我不吸烟，不喝酒，从来不熬夜，我做得已经很好了。”

他能做到这些真的不容易。我说：“男同胞里能做到不吸烟、不饮酒、不熬夜的真的不多，你对自己是有要求的。但是，你忙于工作，每天不运动，精神紧张，另外你的饮食问题非常多。虽然你有做得正确的方面，但是不能抵消不正确的习惯所产生的负面影响。”

患者问我：“是不是吃得素一点就可以？”

我回答他：“哪有这么简单？你首先要做到多运动，放松精神，然后我再告诉你怎么吃。我先告诉你饮食中哪项是错误的，需要改掉；哪项是你缺乏的营养素，需要通过饮食补足。记住，要把给你开的营养处方当作药方来看待。”

高血压患者该怎么进行饮食管理呢？

很多人可能会马上反射性地回答：低盐低脂嘛！其实没那么简单。在饮食上要做好7件事，才是降低高血压的真正王道。

均衡饮食

一说到均衡饮食，很多人觉得是“徒手逮刺猬”，无从下手。到底应该怎么吃才算均衡呢？我们要把握好一个大方向——既种类齐全，不缺乏某种营养素，又配比合理。这样才不会使体内垃圾过多，也能避免出现任何形式的营养不良。

那如何做到种类齐全呢？

我们在《你是你吃出来的》中介绍了五大类食物的主要营养素，具体如表4所示。

表4　五大类食物及营养素对照

种类	食物	主要营养素
粮食类	米饭、面条、豆类、根茎（薯）类	以碳水化合物为主
蛋白质类	蛋、奶、肉（牛、羊、猪、鱼、虾、蟹、动物内脏）	蛋白质、脂类、矿物质、脂溶性维生素
蔬菜类	叶菜、瓜菜、海藻、紫菜、菌类	维生素、矿物质、膳食纤维
水果类	瓜类、柑橘类、浆果类、仁果类、核果类	碳水化合物（果糖）、维生素、矿物质、膳食纤维
油类	动物油（皮下脂肪）、植物油（烹调油和坚果）、鱼油	脂肪酸、EPA、DHA

很多人因为不喜欢某种口味而拒绝某些食物，或者因为怕肥胖而吃得太少，以致人很瘦，满脸老年斑，走路不稳，腿没劲儿，心慌气短，血压虽然正常，但是显然出现了营养不良的情况。这样的状态是不健康的。患者的生活质量差，可能会出现其他疾病，比如，房颤、肿瘤、肺部感染、骨折等。

控制总能量，减重很重要

肥胖程度与血压升高呈平行关系，减肥和控制血压是相辅相成的。要想控制血压的升高，首先得控制体重的增加。有试验结果显示：体重减少1千克，血压会下降1毫米汞柱。肥胖型高血压患者要减轻体重，主要是降低每日热量的摄入，辅以适当的运动，让消耗的总能量大于摄入的总能量。如果同时限制钠的摄入，可使降压效果更为明显。减体重的过程中，要充分认识到肥胖的危害，循序渐进，切忌急于求成。体重轻度增加的高血压患者（超过标准体重30%以内）保持每月减轻体重500～1000克，直到恢复正常标准体重。超过标准体重30%～50%的中度肥胖者，应严格限制饮食，尽量摄入低热量食物，还要增加运动量。

减肥可以从每日减少主食100～150克开始，食量大者可以从每日减150～200克开始，然后再根据体重和身体其他反应进行调整。特别要注意减少米饭、米粥、面条、蛋糕、面包、糖果、饮料等食物的摄入，要多吃蔬菜和水果等低热量食物，这样既可减轻饥饿感，又能供给身体充足的矿物质、维生素和膳食纤维。

碳水化合物过多会引起肥胖，尤其是腹型肥胖。中国以前是农业国家，人们习惯吃很多碳水化合物，比如面条、粥、米饭、馒头等。现在许多年轻人喜欢喝各种饮料，饮料里面含有非常多的蔗糖等碳水化合

物。过多的碳水化合物如果没有被消耗掉，便会转化为脂肪储存起来。

减少碳水化合物摄入的同时要适当增加优质蛋白质的摄入，比如肉、蛋、奶。很多人一说要减肥就把油类的摄入量减少，实际上，油类对人体的健康十分重要，不能摄入过低。肥肉、坚果都可以吃，但不要吃油炸食品和存在很多反式脂肪酸的食物。

另外，要养成勤锻炼的习惯，增加热量消耗，提高减重效果。控制饮食要长期坚持，否则体重会很快恢复到原有水平，甚至会变得更加肥胖。

适量控制盐

研究显示，平常食用的盐（钠盐）越多，患高血压的风险就越大。日均钠盐摄入量每增加2克，收缩压和舒张压分别会升高2毫米汞柱和1.2毫米汞柱。而钠盐摄入量减少后，血压水平和与之相伴的冠心病、脑卒中等心脑血管疾病风险也会下降。有研究显示，当氯化钠控制在低于6克／日时，血压能下降2～8毫米汞柱。

根据流行病学调查，我国大部分地区每天人均盐摄入量为12～15克，甚至更多，远远超出了世界卫生组织推荐的盐摄入量应少于每日6克的标准。

我有一个朋友，她有高血压，一直服药，但总是控制得不满意。

有一次我去她家，她打开冰箱拿东西，我一看，笑了，她们家冰箱里放着各种各样的咸菜。

我问她为什么要吃咸菜，她说喝粥配咸菜，吃起来舒服。

我又问她，咸菜的主要成分是什么？

她愣了一下，然后不好意思地说：“是盐。我也知道高血压要少吃盐，但是咸菜不是好吃嘛。”

我们正常人每天摄入盐的量在6克以内。如果血压已经升高，那么每日限盐在5克以下才好。

5克盐是多少？装满一啤酒盖就是了。

中国很多地方的人吃东西都是口味偏咸，这主要是因为我国以前大多数人以务农为生，人们下地干活要出许多汗，能量消耗大，自然要多吃些主食和盐才有力气。干活的时候，主食中的碳水化合物转化为能量

被消耗掉，氯化钠随着汗水挥发出去，所以很少有人得高血压、糖尿病。

如今人们的生活方式变了，运动少，用脑多，这就要根据自己的活动量来决定吃什么，吃多少。如果你不是体力劳动者，那就不要再多吃咸菜，也不要吃太多面条，更不要每天都把菜汤倒在饭里一起吃。夏天，如果你在空调房间里，没有出汗，也要少吃咸菜、面条。

我有一个患者，每次家里人吃完饭后留下的剩菜剩汤，她都全部倒在自己的碗里，和米饭一混，再倒点儿开水一泡，觉得又好吃又舒服，就是这个习惯导致她现在同时吃三种降压药。

有人做了一项统计，一碗面条连汤带面吃下去，摄入的盐大约会达到5.4克。

农民兄弟下地干活，或者一些人运动量大，挥汗如雨，可以多吃点儿面条，补充些能量，稍微多的盐分正好补充汗水中流失的水和钠。而久坐的上班族和运动量本来就不大的老人，就别拿面条当宝贝来顿顿吃了。

有些人特别喜欢喝汤，说喝汤养人。对于这样的人，我就想问：“你是体力劳动者吗？你每天出很多汗吗？即便你居住的地方很热，那你是在外面活动多，还是在房间里待的时间多？在房间里你开空调吗？”

中国版图大，南方和北方温度差距很大。生活在南方非常热的地区的人要经常喝汤，补充水分和盐分，北方人千万不要效仿。

我的患者来自山西、山东、江苏、河北这一带的很多，他们有一个特点就是喜欢吃面条。每当我说“把面条给戒了”时，他们的反应往往是瞪大眼睛惊奇地问：“为什么？不吃面条我们吃什么？”

后来我告诉他们，一碗面条里的盐是5～6克，患者才恍然大悟。

面条里的这种盐，我们称为“隐形盐”，这是最常见的隐形杀手。

如果问老百姓每天应该吃几克盐，老百姓会反射性地回答“6克”，但是实际上，按这样的标准操作起来很难。因为盐中影响血压的主要成分是“钠”，但“钠”常常不仅仅以“盐”的形式出现，还有很容易被忽略的其他形式，比如，咸菜、面条、汤、盖浇饭（把菜汁拌到饭里）、火腿肠、一些小食品里都含有钠这种“隐形盐”。超市里的挂面大多是咸味的，如果你注意看一下配料表，就会发现有“钠”的条目，因为这样可以增加面条的韧度，延长储存期。

具体有哪些"隐形盐"呢？给大家下面这张表（表5），参考一下。

表5　常见含钠的食品

常见有咸味含钠的食品	常见不咸但含钠的食品
1. 咸味主食：面条、包子、挂面、切面 2. 调味品：鸡精、味精（谷氨酸钠）、黄豆酱、小苏打（碳酸氢钠）、食物添加剂等 3. 零食：牛肉干、即食紫菜、小食品、罐头食品、速冻食品、熟肉、肉松等 4. 肉类：火腿肠、汉堡包、酱肉、腌制鱼类等	1. 碱发的馒头、饼干、面包 2. 零食：糖果、果干、巧克力、果仁苏打饼干等 3. 饮料：汽水、果蔬汁、茶饮料等 4. 方便食品：麦片、玉米片

购买食物时要学会看食品成分表，看看是否含"钠"，例如，海藻酸钠、抗坏血酸钠、碳酸氢钠（小苏打）、苯甲酸钠、柠檬酸钠、氢氧化钠、糖精钠、亚硫酸钠、磷酸氢二钠、谷氨酸钠（味精）等，同时要注意一下这种食品中具体含有多少"钠"。

除食品外，一些药品中也含有钠，如碳酸氢钠、戊巴比妥钠、溴化钠、谷氨酸钠、乳酸钠等。

都说习惯决定健康，什么叫习惯？习惯就是天长日久养成的生活方式。例如，几乎所有家庭主妇进了厨房第一件事都是盛米，所有人一坐到餐桌前就会去端饭，这些都是不经意间养成的生活习惯。

好的习惯加上时间的积累等于健康，而坏的习惯加上时间的积累等于疾病。

摄入足量蛋白质

许多患者一得了高血压，就不敢吃肉了，鸡蛋的食用量也减少了一半，其实这样做大错特错。

大量流行病学调查结果显示，优质蛋白质的摄入与血压升高成负相关。换句话说，适量补充优质蛋白质有利于降血压。

那优质蛋白质从哪儿获取呢？

优质蛋白质的来源包括牛、羊、猪这些四条腿的动物，鸡、鸭这些两条腿的动物以及鱼类等没有腿的动物。简单地说，优质蛋白质就是动物蛋白质。当然，鸡蛋和奶制品也是优质蛋白很好的来源。

《中国居民膳食指南（2016）》中指出，中国居民每天每千克体重

应摄入1克蛋白质。一个标准体重为70千克的成年男性每日应该摄入70克蛋白质，女性约为60克。70克蛋白质中所包含的优质蛋白质——动物蛋白质应占到一半，这样每天应该吃35克优质蛋白质，相当于喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋或者吃100～150克瘦肉。

我有一个患者，男性，49岁，患高血压10年，平时血压达160/80毫米汞柱。他是个做事非常严谨的人，容易紧张，而且经常熬夜，因此神经内分泌系统比较活跃，从而引起血压高。按理说他应该好好休息放松，但是，他听到许多人说要低脂低盐低糖多运动，于是每天运动两小时，肉蛋奶吃得很少，还不吃水果。由于“上游因素”一直在起作用，而且动脉缺乏弹性蛋白和胶原蛋白，在一次熬夜赶任务之后，突发了脑出血。住院期间，听到的依然是要低脂低盐低糖多运动，于是，他成了全素者，三年之后再一次发生脑出血。

前面已经讲了蛋白质对于血管弹性的重要性，希望大家引以为戒。

吃对脂肪吃够量

脂肪对人体的组织器官非常重要，通过脂类的摄入，人体能得到能量、磷脂、必需脂肪酸、脂溶性维生素等生命必需的元素。

高血压患者吃脂肪类食物时要注意数量和质量。

脂肪的数量是指摄入的脂肪在一天总能量中所占的比例，我认为一般情况下脂肪提供的能量要占一天所需总能量的30%～40%比较合适。地中海饮食是目前最推崇的健康饮食，长期坚持地中海饮食，可以减少糖尿病、高血压、心血管病、痴呆、肿瘤等慢性疾病。关于地中海饮食的结构，我在《你是你吃出来的》中已经介绍过。地中海饮食中脂肪很多，脂肪的比例占一天总能量的40%左右，这是因为地中海地区鱼类资源丰厚，加上盛产橄榄，因此，鱼油、橄榄油占一天的油脂比例较高。

最近的许多宣传把脂肪丑化得“凶神恶煞”的，总在念叨“少油少盐”，甚至把炒菜改成煮菜或者蒸菜。

其实爆炒蔬菜有很多好处，且不说味道香，从营养学的角度上来说，高温时间短，有利于保留营养素。另外，许多蔬菜在油性的环境下，会产生胡萝卜素、番茄红素等对人体健康有利的营养成分。

还有许多人只吃植物油，不吃动物油、肉和动物内脏，导致脂肪摄入量太少，造成脂溶性维生素不足和必需脂肪酸缺乏。

其实大家不要在脂肪的摄入量上太纠结，而应该把注意力转移到脂肪的质量上，这样会对健康大有帮助。

脂肪有许多不同种类：饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸，还有一种是反式脂肪酸。饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸都可以吃，尽量做到1：1：1就好了。

有一种脂肪不要吃，那就是反式脂肪酸。现在的年轻人特别喜欢吃甜点，而甜点中有大量反式脂肪酸。长期吃这类食物一方面容易发胖，患高血压、冠心病的可能性明显增加；另一方面会影响大脑的功能，所以一定要远离这些甜蜜炮弹。

多吃富含钾、钙、镁的食物

钾离子与钠离子有拮抗作用，所以多吃含钾高的食物，比如，香蕉、莲子、苹果、柑橘、橙子、大豆、南瓜、香菇等，都有助于降血压。

缺钙和缺镁会引起血管平滑肌痉挛，造成血压高。当人们提到补钙的对象时，首先想到的就是老人和孩子。老年人由于年龄的关系，钙质流失过快，因此需要补钙；而孩子正在长身体，补钙有助于孩子骨骼成长和发育。除此之外，钙跟高血压还有着紧密的联系。

美国科学家调查发现，每日食钙量少于500毫克的孕妇与食钙量大于1000毫克的孕妇相比，前者妊娠高血压的发病率高于后者10～20倍。对常人调查结果显示，每日食钙量少于500毫克者，高血压发病率是每日食钙量大于1200毫克者的2～3倍。我国流行病学也证实，人群平均日钙摄入量多者血压低，少者则反之，所以建议高血压患者每日摄入1200～2000毫克的钙。含钙较多的食物有牛奶、小鱼干、虾皮、海带、紫菜、黄豆等。

我在给高血压患者宣教时，总是让他们喝牛奶或者酸奶，一般来讲每天喝400～500毫升比较合适。

镁是维持心脏正常运转的重要元素，能够辅助心肌收缩，降低周围血管阻力，促使血液运送到全身组织器官。含镁多的食物有坚果、牛奶、海带、紫菜、鳕鱼、燕麦、糙米等，也就是种子、海产品、奶类和粗粮。每天我们要摄入300～360毫克的镁。100克松子中含镁567毫克，100克西瓜子中含镁448毫克，100克黑芝麻中含镁290毫克，可见，每天吃一些坚果对补充镁元素非常有用。

膳食纤维不可少

高血压患者，尤其是比较肥胖的患者一定要注意补充膳食纤维。膳食纤维可以通便，减肥，降低餐后血糖。

讲一个故事。

我有两个患者，是老两口，俩人都50多岁，住在北京郊区。俗话说“不是一家人不进一家门”，这老两口不仅长相、神态、体态像，连疾病和化验结果都差不多。

他们俩第一次找我看病时，进到诊室，我一抬头，看到他俩，说了句：“你们是两口子吧？”

他们很惊讶，问我是怎么知道的。我说你们神态、体态都很像。

再看化验单，我真的服了，各项指标居然差不多。

夫妻俩都有高血压，吃同一种降压药；体态都是腰围大于臀围的苹果型肥胖。他们都不吸烟，运动量不大，饮食都有个最大的嗜好：特别爱吃面条。

我告诉他们以后要多吃蔬菜，这样有利于减肥。

他们说：“我们那里交通不是很方便，天冷的时候基本不吃蔬菜，我们在面条里加点辣椒或者鸡汤，也很好吃。”

我问：“你们早餐吃什么？”

他们说：“早餐是馒头和咸菜，肉每天能吃一点，鸡蛋每天一个，蔬菜水果吃得很少。”

从饮食调查中可以看出，他们平时摄入盐较多，而摄入的膳食纤维明显不够。腹部肥胖与吃太多的碳水化合物和缺少膳食纤维有关。

膳食纤维主要在粗粮和蔬菜水果中，肉和鸡蛋里没有，米面中也很少。长期缺少膳食纤维，光靠降压药控制血压，怎么可能从根本上解决问题？而缺少膳食纤维不仅容易导致肥胖和高血压，还会引发糖尿病和结肠癌。

含膳食纤维多的食物有蔬菜、粗粮、水果、豆类等。主食尽量选择粗粮，比如，白薯、土豆、玉米、燕麦等。在后文讲述DASH饮食计划方面的内容时，我会给出详细的食物清单。

怎么吃？全球都在用的DASH饮食清单

有一次我出国旅游，吃自助餐的时候，发现一个六七十岁的台湾老奶奶非常认真地在往自己的盘子里夹凉拌木耳，一边夹一边跟我说："木耳好，可以降血压，能减肥，还能降血糖，要多吃点。"

我问她："您在家里经常吃木耳？"

老太太说："嗯，基本上每天都吃。"

我再问："您血压高吗？"

她端着盘子直起身来，认真地对我说："我血压高好多年了，现在还在吃降压药，所以就应该多吃木耳这样的食物。"

看着她那坚定的目光，我礼貌地点点头，没再说话。

现在网上到处宣传多吃某种食物就能降血压，降血糖，这是一种有失科学精神的科普。

我们想知道一种方法是否有效，一定要靠科学研究提供的临床数据判断，靠科研的方法来证实哪种方法有效。对于高血压患者来讲，有效的指标很简单，就是看能否通过干预的方法使血压平稳下降。如果下降了，再看在多长时间下降了多少。

1997年，美国国立心肺血管研究所主持了一项为期8周的大型多中心试验，主题为大型高血压防治计划，叫作用饮食方法防治高血压（Dietary Approaches to Stop Hypertension，DASH）。

试验结果发现，饮食中如果能摄食足够的蔬菜、水果、低脂（脱脂）奶，以维持足够的钾、镁、钙等离子的摄取，并尽量减少饮食中的油脂量（特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂），可以使血压降低11.4/5.5毫米汞柱，高血压患者采用这种饮食方式效果更好。

DASH饮食已经连续5年被评为美国年度最佳综合饮食方式。2015年1月，《美国新闻与世界报道》年度饮食方式评比中，DASH饮食方式得到全美22位医学营养专家的肯定。现在，许多国家都在推广这种方法，以此预防和控制高血压。有不少同行和患者也问我："夏老师，我们应该采用DASH饮食吗？"

一讲数据，二讲原则

我们先来看一下DASH饮食防治高血压主要倡导的是什么？

多食用高钾、高镁、高钙、高膳食纤维食物，食用不饱和脂肪酸丰富的食物，节制食用富含饱和脂肪酸的食物，保证食物营养丰富，膳食平衡。这和我前面提到的饮食黄金七则基本一致。

那DASH饮食要求具体怎么做呢？

第一步，计算一个人的每日摄入能量。以一名轻体力劳动者为例，用美国的标准体重×30千卡。比如身高180厘米的人标准体重是75千克，一天应摄入的总能量是75×30＝2250千卡。

大多数美国人每天摄入3000多千卡能量，按照现在计算的这个数值，说明DASH疗法的第一步是控制总能量。

第二步，进行能量分配和营养素目标值分配（表6）。

表6　营养素推荐摄入量

营养素	占总能量百分比
脂肪	27%
蛋白质	18%
碳水化合物	55%
营养素	推荐摄入量
钠	2300 毫克
钾	4700 毫克
钙	1250 毫克
镁	500 毫克
膳食纤维	30 克

为了完成这些目标，DASH饮食中提出了以下膳食指导原则。

·选择低钠、高钾（表7）、高镁（表8）、高钙（表9）食物；

表7　高钾食物

单位：毫克 /100 克

食物	含量	食物	含量	食物	含量
鳄梨	540	洋蓟	595	西番莲果	934
哈密瓜	494	甜菜	1309	木瓜	781
番茄	427	芽甘蓝	504	杏	814
蘑菇	390	胡萝卜	354	香蕉	467
牛皮菜	364	大头菜	450	油桃	460
菠菜	839	防风草	573	石榴	678
花椰菜	456	山药	735	枣子	542
芹菜	263	土豆	1081	番石榴	580
长叶莴苣	232	南瓜	564	李子	520
羽衣甘蓝	220	笋瓜	896	柿子	540

表8　高镁食物

单位：毫克 /100 克

食物	含量	食物	含量
松子	567	芝麻（黑）	290
榛子（炒）	502	葵花子仁	287
西瓜子	448	杏仁	275
麻子籽	421	黑豆	243
榛子（干）	420	芝麻酱	238
南瓜子（炒）	376	虾米	236
芥末	321	香海螺	231
山核桃（干）	306	燕麦片	177

表9　高钙食物

单位：毫克 /100 克

食物	含量	食物	含量
芝麻酱	1057	黑豆	224
虾皮	991	黄豆	191
全脂牛奶	676	燕麦片	186
乳酪	659	豆腐	164
芥菜	294	花生仁	284
海参	285	蛋黄	112
桃	435	山楂	144

·摄入适量鲜奶及奶制品；

·多选择蔬菜；

·甜食以水果为主；

·肉食以鱼和禽肉为主；

·摄入适量豆类和坚果；

·多选择高膳食纤维食物（表10）。

表10　高纤维食物

单位：克 /100 克

食物	含量	食物	含量	食物	含量
燕麦片	13.2	杏仁	8	胡萝卜	5.7
羊肚菌	12.9	玉米	8	洋葱	5.7
青豆	12.6	毛樱桃	7.9	秋葵	4.3
酸枣	10.6	苦瓜	16.6	花椰菜	4.2
核桃	9.5	蚕豆	11.4	菠菜	4.1
黑枣（有核）	9.2	紫花豌豆	8.3	土豆	3.2
开心果	8.2	甜菜根	7.8	奇异果	3.1
香蕉	2.4	带皮苹果	2.7	梨	2.4
桃子	2.0	杧果	1.8	新鲜李子	1.5
新鲜菠萝	1.2	葡萄	1.0	石榴	0.6

食物选择精确丰富

DASH还给出了一些大家可以参考的具体食物选择。

·谷类和根茎类：保持每天适量的谷类食物摄入，成年人每天摄入250～400克为宜。在胃肠道功能正常的情况下，注意食物粗细搭配。

·蔬菜和水果：推荐蔬菜摄入量为300～500克，建议摄入各种颜色的蔬菜、叶类蔬菜；水果摄入量为200～350克。

·动物性食物：一天的瘦肉摄入量控制在175克，一顿不超过85克。

·奶类、大豆和坚果类：推荐成人每天应摄入相当于300克鲜奶的奶类及奶制品，推荐选择低脂牛乳、脱脂牛乳、酸奶、低脂奶酪、豆腐、豆腐皮、豆腐干，大豆和坚果制品每天摄入25～35克。

·烹调油和盐：多摄入不饱和脂肪酸——一部分来自深海鱼类，其他来自橄榄油、茶籽油、核桃油、亚麻籽油等食用油。摄入量每天不超过25克。少摄入饱和脂肪酸——主要存在于动物脂肪中，尤其以畜肉含量最为丰富。

·高钾食物：钾为细胞内含量最高的矿物质，它可以拮抗钠离子。这种离子有改变对盐敏感的作用，在蔬果、奶类中含量丰富。

举个例子来说，表11 DASH饮食计划是基于一天摄入2000千卡热量来制订的。根据热量需求，列表中每天食物的份数应相应改变。使用该表有助于计划自己的菜单，建议在外出时带上它。

表11　2000千卡/日的DASH饮食计划

食物	每天份数（除了需要注意的）	每份的规格	举例和注意事项	每种食物对DASH饮食计划的意义
谷物和谷物制品	7~8份	1片面包 1盎司干麦片 1/2杯米饭、意大利面或面片粥	全麦面包、英式泡芙、比萨饼、百吉饼、谷类食品、粗燕麦粉、燕麦片、咸饼干、椒盐脆饼干和爆米花	能量和纤维素的主要来源
蔬菜	4~5份	1杯生的绿叶蔬菜 1/2杯熟的蔬菜 6盎司蔬菜汁	番茄、土豆、胡萝卜、青豆、南瓜、花椰菜、青萝卜、芥蓝、甘蓝、菠菜、洋蓟、四季豆、青豆、红薯	富含钾、镁和纤维素
水果	4~5份	6盎司水果汁 1个中等大小的水果 1/4杯水果干 1/2杯新鲜、冷冻或罐装水果	杏、香蕉、枣、葡萄、橙子、橙汁、葡萄柚、葡萄柚汁、杧果、甜瓜、桃、菠萝、西梅、葡萄干、草莓、橘子	钾、镁和纤维素的重要来源

表11（续）

食物	每天份数（除了需要注意的）	每份的规格	举例和注意事项	每种食物对 DASH 饮食计划的意义
低脂或无脂奶制品	2~3 份	8 盎司牛奶 1 杯酸奶 1.5 盎司奶酪	无脂（脱脂）或低脂（1%）牛奶、无脂或低脂酪乳、无脂或低脂的普通或冷冻酸奶、低脂或无脂奶酪	钙和蛋白质的主要来源
肉类、鱼类	2 份或更少	3 盎司熟肉、猪肉或鱼肉	只选瘦肉；去掉可以看见的脂肪；烤或煮，而不是油炸；去掉家禽肉上的皮	富含蛋白质和镁
坚果、干豆	每周 4~5 次	1/3 杯或 1.5 盎司坚果 2 茶匙或 0.5 盎司瓜子 1/2 杯熟的干豆 / 豌豆	杏仁、榛子、混合坚果、花生、核桃、葵花子、腰果、扁豆	富含能量、镁、钾、蛋白质和膳食纤维
脂肪和油类	2~3 茶匙	1 茶匙软黄油 1 茶匙低脂蛋黄酱 2 茶匙沙拉酱 1 茶匙植物油	松软的人造黄油、低脂蛋黄酱、清淡的沙拉酱、植物油（如橄榄油、玉米油、菜籽油或红花油）	DASH 中有 27% 的能量来源是脂肪，包括食物中的脂肪或添加到食物中的脂肪
甜食	每周 5 次	1 茶匙糖 1 茶匙果冻或果酱 0.5 盎司软心豆粒糖 8 盎司柠檬水	枫糖、糖、果冻、果酱、软心豆粒糖、硬糖、混合型果汁、冰冻果子露、沙冰	低脂甜食

（注：一盎司约等于28.350克。）

结合国情才能用出最佳效果

既然这个饮食方法有这么好的效果，并且指导得这么具体，我们是不是拿来用就可以了？

不行，我们说的是饮食与高血压的预防，要知道，美国人崇尚的是快餐文化，中国人吃的是中餐。再说，人种不同，身体体质不同，在引

用美国的一些健康指导意见的时候，首先，要学习人家的思路；其次，要会借鉴，做到具体问题具体分析，不能千篇一律、照搬照套。

第一点，DASH饮食疗法的研究对象是美国人，不是中国人，也不是全世界各个国家抽样调查得出的结论。

第二点，美国人的饮食和中国人的饮食差异巨大。例如，中国人吃东西从来不论“份”，美国人生吃蔬菜，中国人多数吃的是炒菜。美国人平时摄入肉类、牛奶很多，摄入蔬菜和水果很少，所以，他们在设计中指出一天的瘦肉量控制在175克，一顿不超过85克。大家注意一下，他们讲的是控制，说明平时一不留神就会超量。美国的高血压患者的推荐蔬菜摄入量是300～500克，水果摄入量是200～350克，这在美国已经是比较高的标准了。我们中国人的饮食结构比较复杂，多数人是以粮食为主，食用蔬菜较多，肉类奶类摄入没有美国人多。

我的意见是：针对国人饮食特点和中国人的体质情况，参照《中国居民膳食指南（2016）》，在DASH饮食疗法的基础上，做一些指导意见的调整。

第一，在肉类方面：《中国居民膳食指南（2016）》要求国人平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉的总量是100～150克。由于咱们大多数中国人都没有达到这个数值，因此中国人在制定高血压饮食目标时要注意“保证”每天优质蛋白的摄入，不要用“控制”这个词。

第二，在油脂方面：DASH提出减少饱和脂肪酸的摄入量，多吃一些鱼类和含不饱和脂肪酸的植物油，植物油的摄入量是每天25克。如果你去美国的话，最让中国人不适应的地方就是饮食，到处是麦当劳、肯德基、星巴克，要不就是比萨店。去到当地超市看看，肉类、油炸食品、加工食品充斥着各个货架。肉类食物占很大面积，主要是牛肉、猪肉、鸡肉，鱼类很少，几乎看不到腔骨、内脏、鸭脖子、凤爪之类的食物。如果和美国人一起吃饭，你会觉得胃不舒服，各种各样的烤肉和油炸食品、薯条薯片、甜饮料、酒类、一小盘蔬菜沙拉。美国人平时吃四条腿的畜类食物很多，黄油、奶油、奶酪等是餐桌上必不可少的食物。而在咱们中国，南方人吃鱼很多，高血压发生率比北方低。我国北方是高血压高发地区，经常吃四条腿动物，所以北方的高血压患者应该多吃一些含多不饱和脂肪酸多的鱼类。

第三，牛奶方面：美国人喝牛奶非常普遍，比咱们中国人喝粥还普遍。美国人从小到老，每一天都喝牛奶或者酸奶，为了减少总能量和牛

奶的摄入量，DASH饮食提出了尽量喝脱脂牛奶的建议，并规定了每天摄入300克鲜牛奶。中国人牛奶的平均摄入量不到世界的平均值，很多人在儿时停止母乳喂养以后就不再喝奶，所以中国人不要一味地强调是否需要喝脱脂奶。

美国对钙摄入量的要求是1250毫克，对于大多数美国人来说，要符合这个标准一点都不难。中国营养学会《中国居民膳食营养素参考摄入量》的意见是，婴儿每天钙的摄入量应为300毫克左右，5岁之后增加到每天400毫克，7岁之后达到每天800毫克，成年人的需要量也是800毫克，老年人则为1000毫克，孕妇和哺乳期妇女的需要量是每天1200毫克。也就是说，美国普通人的钙参考摄入量比我们中国的孕妇和哺乳期妇女还要高，因此，我在给我的患者牛奶方面的建议时，总是让他们喝全脂牛奶。

第四，关于膳食纤维：美国把膳食纤维的每日摄入量定在了30克，《中国居民膳食指南（2016）》给中国人定的标准是25～35克。流行病学调查结果显示，美国人平均每天的膳食纤维摄入量只有4～6克，中国人的统计数据是13.3克，所以美国人更容易出现结肠癌和肥胖问题。尽管咱们中国人的膳食纤维摄入量比美国平均值高，但是，随着这些年大家细粮摄入增多，蔬菜和水果摄入不足，大家还是要警惕饮食中的膳食纤维不足问题，主食要尽量选择粗粮，每天摄入蔬菜300～500克，水果200～350克。

第五，其他矿物质的摄入量如表12所示。

表12　钠、钾、镁推荐摄入量

单位：毫克

矿物质	美国推荐量（成人）	中国推荐量（成人）
钠	2300	2200
钾	4700	2000
镁	500	350

特别要说明的是，中国人钠的摄入量普遍高于美国，因此，在中国要更加强调低钠摄入。对高血压患者来说，钾和镁的摄入量应该再增加一些。前面已经介绍了含钾和含镁的食物，大家可以参考。

一份本土化DASH饮食典型食谱

在为一个高血压患者提供食谱之前，我们要全面调查他的健康信息，搞清楚有没有合并症和并发症，也就是搞清楚中游有几个现象，下游有几个问题，然后再仔细地对患者的生活习惯和饮食习惯进行调查，确认患者的哪项错误行为与现在的疾病有关系。通过有效沟通，让患者明白自己是自我健康的第一责任人，这个时候再给出属于他个人的健康处方，明确哪件事必须执行，哪件事执行起来可能有困难，以及有没有办法克服这些困难。

下面我通过一个案例来说明该怎么吃饭。

一些患者的问题比较复杂，一个高血压患者可能出现很多问题，比如，肥胖、尿酸高、血脂高等，还有可能肾功能已经受损。而我这里举的例子里的患者只是单纯血压高，其他问题还没有出现。

患者是一位45岁的男性，身高175厘米，体重80千克，每天在电脑前工作，开车回家，运动量较少，每天晚上12点睡觉。他不吸烟，偶尔饮酒，但每次喝得也不多，是个很有责任心的人，对人对事都很严谨。3年前单位组织体检，发现他的血压是150/100毫米汞柱，并且有中度脂肪肝。他没有用降压药，这3年来血压一直在140～150/90～100毫米汞柱。

他的饮食习惯很单调，每天早上吃一个鸡蛋、一碗粥、一个馒头、一点咸菜；中午在公司楼下吃，大多数情况下吃的是牛肉面，或者盖浇饭；晚上全家三口人的晚餐中，有100克左右的肉类，但是基本上给孩子吃了。

一天的主食加起来有300克左右，肉类大概50克（包括中午吃的食物），蔬菜一天大概是200克，水果和坚果基本上不吃。大概一个月吃一次鱼。由于吃鱼对他来讲比较麻烦，所以，每次吃时也就吃得不多，大概50克。

他的营养诊断：运动量太少，碳水化合物摄入过多，蔬菜、水果、脂类食物、蛋白质和膳食纤维都摄入不足。

营养目标设定：

第一，去掉不良习惯。对这位患者来说，一个脑力劳动者应该减少碳水化合物的摄入，增加蛋白质和脂类的获取，还应该从饮食中获得大量维生素，以供大脑需要。所以他应该停止食用粥和咸菜，中午可以不吃牛肉面和盖浇饭，而寻找蔬菜多、盐少，含有适量蛋白质的食物。

第二，设定营养目标。他的体重属于轻度增加，每日所需能量可以按照标准体重计算。

每日所需能量：（175-105）×27＝1890千卡。

三大营养素比例：我的经验是蛋白质占15%～20%，碳水化合物占40%～50%，脂肪占30%～40%。如果患者已经出现肾功能损害，则蛋白质的摄入量要相应减少。

每日所需蛋白质：1890×20%÷4＝94.5克，其中动物蛋白占一半，约47克。

每日所需碳水化合物：1890×40%÷4＝189克。

每日所需脂肪：1890×40%÷9＝84克。

第三，制定落实细节。

·蛋白质：优质蛋白47克，相当于1个鸡蛋，400毫升牛奶，或150克肉类（畜禽类和鱼类）。

·碳水化合物：一天共189克碳水化合物，相当于细粮50克，水果400克，根茎类356克。

·脂肪：84克，其中一半（42克）来自肉类、奶类食物，另外一半来自炒菜的油和坚果。建议每天食用坚果25克，炒菜的油量是30克。

·蔬菜：新鲜蔬菜500克。

两类特殊类型高血压人群的饮食提醒

脉压大的高血压患者，请把肉吃够

一位71岁的女患者，经常在突然站起时头晕，走起路来头重脚轻。她患高血压多年，一直按时服降压药，收缩压正常，舒张压比较低，一般情况下，血压是135/60毫米汞柱，有时血压会降到130/50毫米汞柱。如果降压药减少，血压会升到150/70毫米汞柱。为了缓解头晕问题，她让医生帮助换了很多种降压药，效果都不好。

其实，这个患者的主要原因是脉压太大，并且血容量不足。脉压等于高压减去低压，这个患者的脉压为135-60＝75毫米汞柱。而脉压与血管的弹性关系密切。

当人站立或者行走时，颈动脉窦会发出反射信息，用以调整进入大脑血管及身体中小动脉的血液量，以保证脑供血的正常。但是这个患者脉压太大，血管管壁僵硬，导致这种反射能力很差。另外这个患者一味地减肥，也造成了血容量不足和轻度贫血。

人们在测量血压时通常只注意血压的高低，很少关心脉压的大小，殊不知脉压过大是心脑血管疾病的另一个危险因素。

中国正常人的脉压标准一般是30～40毫米汞柱，欧洲的标准是不超过65毫米汞柱，美国的标准是不超过70毫米汞柱——脉压65～70毫米汞柱是极限。

前文我们说了，一个人血管壁弹性的大小主要取决于血管壁中层的弹性组织。这个弹性组织是由弹性纤维形成的40～70层的弹性网，它很像小孩玩的蹦蹦床。弹性网的厚度和质量决定了血管壁这张“蹦蹦床”的弹性。动脉壁中层的弹性纤维和胶原纤维的主要成分是蛋白质，所以要想增加血管弹性，必须保证每天有充足的蛋白质摄入。

脉压大的患者，建议多吃一些瘦肉、牛奶、鸡蛋，各种瘦肉都可以吃。先保证蛋白质的总量，再考虑吃四条腿、两条腿、没有腿的动物肉的问题。

保证每天吃到两个手掌心这么大块的瘦肉（鱼肉、鸡肉、羊肉、猪肉、牛肉都行），再加上一个鸡蛋、一袋牛奶。

还要注意维生素的补充，多吃新鲜水果和蔬菜。

只要坚持科学饮食，旧的血管就会慢慢改善，变成弹性好的新血管。

H型高血压患者，要改变青菜烹饪方式

H是同型半胱氨酸英文homocysteine的首字母。homocysteine的英文简称是HCY，表示在血压升高的同时，血液化验显示同型半胱氨酸增高。

我国原发性高血压患者中大约三分之二是H型高血压。H型高血压患者的中风发生率比没有同型半胱氨酸增高的高血压患者高5倍，比正常人高25～30倍。所以近年来，人们越来越重视同型半胱氨酸对健康的影响。

H型高血压怎么诊断呢？

同型半胱氨酸是人体细胞代谢过程中的中间产物，在血液中的浓度一般为5～15微摩尔／升。同型半胱氨酸高于15微摩尔／升，我们称之为高同型半胱氨酸血症，这主要与身体中缺乏叶酸、维生素B_6和维生素B_{12}有关。

如果我们平时在饮食中注意补充这些营养素，H型高血压问题就会迎刃而解。现在一些医生意识到叶酸的重要性，会给患者开叶酸片。但这种药片对有的人有效，对有的人却无效，主要原因是叶酸在人体中必须与其他维生素同时存在才能发挥作用。这就类似于一个足球队，只有一个中锋没法打比赛，只有前锋、后卫、守门员都不缺，整个队伍相互配合，才有可能发挥出高水平。

HCY增高，也有可能是这个患者不缺叶酸，而是缺乏维生素B_6或者维生素B_{12}。

所以大家要做到食物多样化，从食物中全面获得各种维生素，让维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、叶酸、泛酸等协同发挥作用。

含叶酸的食物有新鲜的绿色蔬菜和新鲜水果。蔬菜中叶酸含量较高的有莴苣、花椰菜、油菜、小白菜、青菜、扁豆、豆荚、西红柿、胡萝卜、蘑菇等；新鲜水果叶酸含量较高的有橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、李子、杏、杨梅、海棠、酸枣等。另外动物的肝脏、肾脏中都含有叶酸。

中国人为什么容易出现叶酸缺乏？

一方面，是由我们的烹饪习惯导致的。中国人习惯炒菜，吃热的食物，而叶酸对热、酸性溶液敏感，烹调加工会损失50%～90%的叶酸。

另一方面，许多地区的居民很少吃新鲜的蔬菜和水果，经常以不是蔬菜的食物代替菜，比如，咸味的汤汤水水、腌制的菜类、土豆、豆制品等。例如，山西、河南地区的人沿袭了传统的饮食习惯，天天吃面条，吃得很香也很饱，但是仔细看看，面条里只有很少的蔬菜，而且热汤面的温度都非常高，还有一些人几乎一年不吃一次水果。这样的饮食习惯，很容易导致叶酸不足。

维生素B_6广泛存在于动植物性食品当中，其中豆类、畜类及动物肝脏、鱼类中的含量丰富，在花生和酵母菌中的含量也较高。然而维生素B_6与叶酸一样怕高温，所以我们也应该学习一下欧美国家，吃生的蔬菜。

维生素B_{12}是人体中参与新陈代谢的重要辅酶，尤其在神经系统中发挥重要的作用。维生素B_{12}主要存在于动物性食品里，比如，瘦肉、动物的内脏、鱼、禽贝壳类及蛋类，而植物性食品中基本不含维生素B_{12}。

相比叶酸和维生素B_6，维生素B_{12}在耐高温方面有优势，日常烹饪中损失较少。

常见误区解答

临床工作中，我确实遇到过很多对高血压治疗存在误区的患者。

这个误区应该分成两个方面：一个是认识方面的误区，另一个是治疗方面的误区。下面我们主要谈谈高血压认识方面的误区。

吃某种食物能够降血压？

总有人问我说："夏医生，听说吃芹菜能降血压，是真的吗？"

觉得吃某一种"神奇"的食物就能降血压，这种想法是错误的。

高血压的非药物治疗，是一个全面而系统的过程。例如，我们前面已经提到的减少钠盐、营养均衡、控制体重、适量运动等，这些全都要做到，才有可能起到降压效果。而芹菜绝不是人们心中的降压"特效药"，吃芹菜只能起到锦上添花的作用。

所以大家在饮食调理的时候，别一根筋地只盯着某些"神效"食物，一定要记得均衡、适量两个原则。

吃盐越少越好？

前面我们说到了要控制盐的摄入量，但凡事都不能走极端，限盐也是如此，限制在规定范围内就可以了，并不是说高血压患者吃盐越少越好，甚至一点盐都不能吃。过度限盐有可能造成低钠血症，患者会全身无力、嗜睡，严重的还会出现恶心、呕吐、心跳加快、精神恍惚、抽搐，甚至昏迷的状况。

讲一个故事吧。

我去年9月份到福州讲课，在讲课中我提到，关于平衡膳食要做到因时因人因地，限盐这件事要看他是不是出汗，出汗多的人可以不限制

盐。

北京的9月份已经开始凉爽，但是福州还是酷热的天气，当地人出汗比较多。当地医院的护士告诉我说：“怪不得我们急诊室来的许多老同志都是低钠血症，原来他们限制盐与北方人一样。”

国外有研究人员对1900名高血压患者进行了长达4年的观察，定期分析他们尿液中的钠含量，发现尿中钠盐含量最低的患者，其心肌梗死发病率比含量正常的人高4倍。

在吃盐这个问题上，要因人而异，因环境而异，还要根据出汗程度来调整。体力劳动者或者周围环境温度较高的时候，可以吃得稍咸一些，而不是食用盐越少越好。

喝酒降血压？

民间有一种比较流行的说法，认为酒能扩充血管，所以喝酒可以降血压。还有其他说法，比如，红酒可以软化血管，因此能起到一定的缓解血压升高的作用。

喝酒降压到底靠不靠谱呢？

关于饮酒与高血压的关系，国内外有许多专家做了研究。

我国统计的结果显示：男性持续饮酒者比不饮酒者4年内高血压发生危险率增加40%。另一项研究显示：每日饮酒30毫升，收缩压可升高4毫米汞柱，舒张压升高2毫米汞柱，患高血压的概率为50%。每日饮酒60毫升，收缩压可升高6毫米汞柱，舒张压升高2～4毫米汞柱，患高血压的概率为100%。

由此可见，饮酒能够导致高血压。

国际上有个规定，对于高血压患者，如果饮酒的话，每日酒精摄入量男性不应超过25克，女性不应超过15克。如果按照25克酒精计算，白酒、葡萄酒（或米酒）与啤酒的量大概相当于50毫升、100毫升、300毫升。

少量喝酒可以暂时降低血压，还能令人身心愉悦，但是，比起饮酒所带来的弊端，这些有利之处显得微不足道。

我们都知道，酒精有一个很大的问题，就是它的成瘾性——逐渐耐受，越喝越多。

高血压患者不能吃动物油？

有不少高血压患者认为血压高与吃肉、吃鸡蛋有关，于是把所有的肉、蛋、奶停掉，改成吃素，其实这样做是很不科学的。

很多患者刚开始吃素可能没什么感觉，时间一长就发现自己身体出现了许多不适，如全身无力，容易生病，甚至会出现贫血现象。更重要的是，有相当一部分人发现这样吃了一段时间后，血压并没有下降。

蛋白质是维持人体健康非常重要的营养元素，如果一个人蛋白质摄取不足，就会造成免疫球蛋白减少，淋巴细胞比例下降，对病毒的抵抗力也减弱。如果肌肉中的蛋白质不足，就会造成肌肉无力。

蛋白质还是脑细胞重要的组成成分。如果长期蛋白质摄入不足，会出现精力不集中，记忆力下降，甚至睡眠障碍，心情焦虑等症状。

所以，人离不开蛋白质，高血压患者也离不开蛋白质，完全素食是不可取的。

但是摄入过多的蛋白质会增加肾脏负担，对伴有肾功能减退的高血压患者尤为不利。

动物性脂肪可以吃，不过不要过量。鱼类的脂肪多为不饱和脂肪酸，建议多吃一些海鱼。另外，烹调方式对食物脂肪含量的影响也很大，不要吃油炸、油煎、腌制的肉类食品。

吃鸡蛋升血压？

有很多人都认为高血压患者不能吃鸡蛋，或者只能吃蛋清而不能吃蛋黄，因为蛋黄里含有的胆固醇会使血压升高，这是一个非常普遍的认知误区。

美国科学家曾经用10 000名高血压患者做实验，让其中5000人每天吃3～5个鸡蛋，另外5000人1个鸡蛋都不吃。5年观察下来发现，吃鸡蛋的患者比不吃鸡蛋的患者血压平均低了20～30毫米汞柱。

实验证明吃鸡蛋对高血压有好处。

这是为什么呢？

因为鸡蛋的蛋黄里含有的卵磷脂是高密度脂蛋白合成的重要材料，另外血液中的低密度脂蛋白胆固醇不是吃进去的，而是肝脏合成的。如果你吃鸡蛋黄多了，也就是外源性胆固醇摄入增多，会抑制肝脏合成内

源性胆固醇。

胆固醇对人体非常重要，它是人体细胞的组成成分之一，是肾上腺皮质激素、性激素的前体，还可以转化为维生素D。如果体内胆固醇过低，会影响细胞膜的功能，同时会导致骨质疏松，一些重要激素水平低下。



扫描二维码
回复“夏萌”

了解更多
高血压患者
饮食方案

快速看懂高血压

如何认识高血压？

高血压的发展分为三个阶段，上游是我们的生活方式，中游是高血压现象，下游是各种并发症，比如，冠心病、脑卒中、肾功能衰竭等。想从根本上改善高血压状况，就要从上游做好管理，全面调整生活方式，同时监测血压，必要时吃一些降压药，这样才能标本兼治。

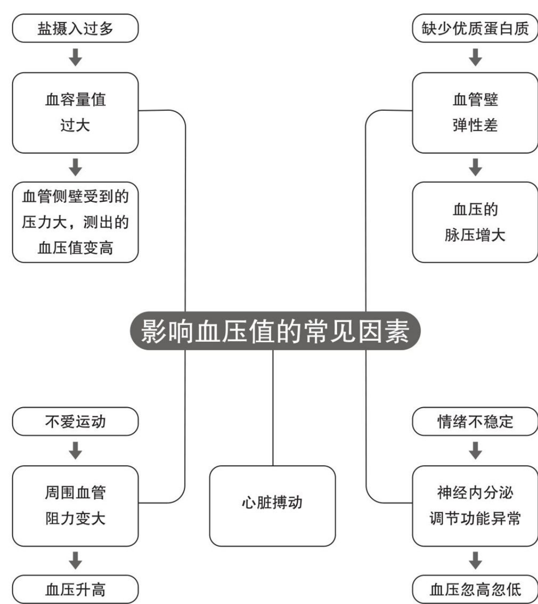
高血压的三个发展阶段

生活方式出现问题	高血压现象	并发症
饮食不平衡、运动缺乏、睡眠不足、情绪压力、烟酒嗜好、肥胖超重	血压升高	冠心病、脑卒中、肾功能衰竭等

引起高血压的常见因素有哪些？

最常见的影响血压值的五大因素分别是血容量、血管壁弹性、周

围血管阻力、神经内分泌调节系统和心脏搏动。这些因素和我们的日常生活方式息息相关，比如，盐摄入过多，缺少优质蛋白质，不爱运动，情绪不稳定，都会造成血压不同程度的升高。



高血压患者如何进行营养诊疗？

高血压患者可参照以下思路和流程进行营养诊疗。

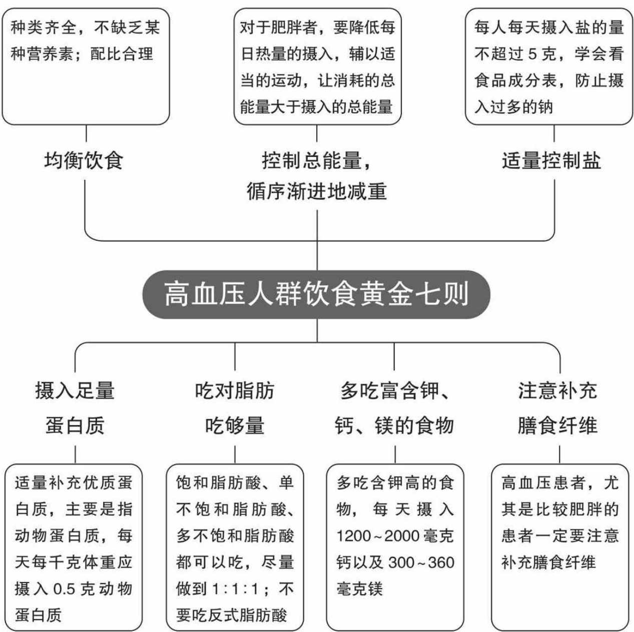
营养评定：全面采集患者的健康信息，特别关注高血压的合并症和并发症，以及与高血压有关的饮食因素和生活方式。营养诊断：根据营养评估结果，对患者的能量、营养素、体重等情况做出综合判断。营养干预：参照体重、腰围等重要指数，设定目标，给出明确的营养建议。效果评价：定期复查，了解目标实现情况，同时，医患之间要不断沟通和及时改进。



高血压人群应该如何饮食？

高血压人群需要先确认自己的高血压级别。如果是二级和三级高血压，应先遵医嘱服药，让血压降下来，同时要非常努力地寻找病因，去上游找解决方法，进行全方位的健康管理。

作为健康管理的一个方面，在饮食上要做好以下7件事，才是降低高血压的真正王道。


种类齐全，不缺乏某种营养素；配比合理
对于肥胖者，要降低每日热量的摄入，辅以适当的运动，让消耗的总能量大于摄入的总能量
每人每天摄入盐的量不超过5克，学会看食品成分表，防止摄入过多的钠
均衡饮食
控制总能量，循序渐进地减重
适量控制盐
高血压人群饮食黄金七则
摄入足量蛋白质
吃对脂肪吃够量
多吃富含钾、钙、镁的食物
注意补充膳食纤维
适量补充优质蛋白质，主要是指动物蛋白质，每天每千克体重应摄入0.5克动物蛋白质
饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸都可以吃，尽量做到1∶1∶1；不要吃反式脂肪酸
多吃含钾高的食物，每天摄入1200~2000毫克钙以及300~360毫克镁
高血压患者，尤其是比较肥胖的患者一定要注意补充膳食纤维

常见误区解答

✗ **吃某种食物能够降血压**	某些所谓的“神效”食物，不是降压“特效药”。饮食调理一定要记得均衡、适量两个原则。
✗ **吃盐越少越好**	高血压患者不是吃盐越少越好，盐的摄入量要根据自己的出汗程度有所调整，过度限盐反而可能造成低钠血症。
✗ **喝酒降血压**	持续饮酒能够导致高血压，所以高血压患者一定要严格控制酒精的摄入，每日酒精摄入量男性不应超过 25 克，女性不应超过 15 克。
✗ **高血压患者不能吃动物油**	对高血压患者来说，完全素食，不吃动物油是不可取的。要适量摄入蛋白质和动物性脂肪，不要吃油炸、油煎、腌制的肉类食品。
✗ **吃鸡蛋升血压**	吃鸡蛋不会引起血压升高，反而对高血压有好处，所以，高血压患者可以适量吃鸡蛋，包括蛋黄。

PART 03
吃对了，降血脂哪有那么难

饮食改变让他的颈动脉斑块化基本消失

当看到一张化验单上血脂四项后面向上向下的箭头时，你会怎么想呢？还能吃肉，吃鸡蛋，吃内脏吗？

可能想：自己搞不明白，去问医生就是了。

关于高脂血症患者该怎么吃这个问题，绝大多数医生的回答是“低脂、低盐、低糖，多运动”，再加上一句“少吃含胆固醇高的食物，鸡蛋、内脏要少吃”。发现了吧，其实他和你知道的差不多。为什么会这样？因为我们的医学教育中没有关于疾病营养学的内容。

讲一个故事。

有个男患者，59岁，在一次单位组织的体检中，发现自己的颈动脉有粥样硬化斑块，并且狭窄程度为30%，于是来我的神经内科门诊看病。他身材适中，不胖不瘦，每天运动一小时，不吸烟、不饮酒，按时睡觉，从不熬夜，所有大家认为的恶习在他身上一点都没有。在饮食上，他也是非常克制，一直坚持低脂、低糖、低盐。他的化验结果除了血脂以外，其他几项都正常——血脂四项显示总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇增高。

他不明白，自己在生活方式上如此注意，为什么还没有到60岁就动脉粥样硬化了。

这个患者的生活方式表面看上去没有什么问题。对于大多数人来讲，生活方式的内容其实就是五项：是否吸烟饮酒，是否按时睡觉，是否适量运动，心态好不好，是否做到合理膳食。

这位患者前四项都做得很好，只有一项没做到位，那就是饮食。

我给他做了营养调查，结果是这样的：每天喝粗粮粥一次，其余两次主食也是以粗粮为主，一天吃50克肉，一周吃3个鸡蛋，不吃内脏，不吃油炸食物，蔬菜一天能吃500克，水果每天200克。

导致他出现动脉粥样硬化症状的因素，显然是蛋白质、脂肪和胆固醇摄入量不足。一方面摄入油脂太少，内脏和坚果摄入都不足；另一方面，他的运动量很大，造成了出入不平衡，摄入的营养素低于身体的需求。

我告诉他，以后要注意均衡饮食，各种食物都要吃一点，要做到出入平衡，量出为入。这个患者是个做事非常认真的人，他说："夏主任，我记不住，您写下来好吗？"我给他写了一个平衡饮食的基本要求，要求他每天吃1～2个鸡蛋、300毫升牛奶、150克肉类、30克坚果，每周吃200克肝脏。他平时做得对的地方我也会指出来，让他保持不变。

他后来告诉我，拿着我开的饮食处方一出诊室，心里就犯了嘀咕："都说要少吃鸡蛋少吃内脏，我都血脂高了，而且超声显示有动脉粥样硬化，夏医生还让我多吃这些含胆固醇高的食物，这行吗？"他想来想去，决定再找个医生问问，于是又挂了一个专家号。

这位老专家看看他的化验单和颈动脉超声结果，说："高脂血症和动脉粥样硬化诊断没有问题，吃点他汀药吧，把血脂降一降。少吃胆固醇的食物，鸡蛋、内脏都要少吃。"这位患者一听，这和自己想的差不多，于是，他回家后更加努力地坚持低脂、低盐、低糖饮食，并且增加运动量。半年后，他复查了颈动脉超声，发现动脉粥样硬化斑块范围增大了，狭窄程度由原来的30%变成了50%。这可不得了，他立即挂了我的号，问我怎么办。

我看他面色不对，有些贫血，问他："你这段时间的饮食，是按照我说的做的吗？"

他愣了一下，赶紧把看病的病历小本拿过去，翻到半年前的那一页，上面贴着我写的那张小条，他难为情地说："不好意思，我没有这样做。"

然后他把半年前从我门诊出去找另外一位医生的事情讲了出来。

讲完了，他说："有个问题我不明白，为什么您的饮食建议与别的医生不一样？"

这样的问话在我的门诊经常出现，我一点都不奇怪。我说："因为我们大多数医生没有学过营养学，我是后来自学的。"

在这之后的五年，这位患者一直在我这里看病，他用我给的饮食处方指导日常饮食，现在复查的结果是，颈动脉超声结果显示动脉斑块基

本消失。

我的治疗思路很简单，就是按照我们第一章讲到的，严格按照营养诊疗的流程去做：全面采集信息，营养诊断，营养建议，追踪随访。

有一次，我在一个医院给医务人员讲课，讲到一个高脂血症的案例。我先让大家开动脑筋分析，有两个医生和一个护士发言，三个人都说不清楚，最后都说："这个人是脂代谢紊乱，可能是基因问题。"我说："现在那么多高脂血症的人，都是基因问题吗？近年来'脂代谢紊乱'这个词像个纸篓，搞不明白的都往里扔。患者搞不明白，指望我们医务人员搞明白，结果大家还是一团乱麻。要想说清楚脂代谢，先要搞明白脂类的分类、各自的功能、吸收利用途径，还要搞明白与糖代谢的关系、食物与化验之间的关系、机体的需求与营养供应之间的平衡，等等。"

所以，在高脂血症患者的饮食调查中，我调查的内容很细，而且会特别注意他的碳水化合物的摄入量、胆固醇的摄入量、运动消耗量等，把这些因素综合起来分析。

血脂、体脂和食物脂肪，一一分清楚

我在神经内科工作20多年，每天都会面对大量三高人群和脑卒中患者，以前我和很多医生一样，认为"高血压、高血糖、高血脂、冠心病、脑卒中是大鱼大肉吃多了的结果"。因此，我总是提醒患者要"低脂、低糖、多运动"，但是，一次支边行动，大大改变了我的认知。

2009年春节刚过，我和另外两名医生接到支边任务，要到内蒙古边界的一个小城市，和当地医务人员共同工作一个月。

内蒙古人非常好客，我们常常被拉去做客吃饭。

他们的餐桌上满是牛肉、羊肉、奶制品，还有很多油炸食物，只有一点凉拌蔬菜，没有米饭，没有米粥。早餐是奶茶、奶皮子、鸡蛋，午餐是手把羊肉和酸奶，晚餐是涮羊肉、红烧鸡块等等。当然，还少不了酒——热情好客的主人会一边高举酒杯，一边大声歌唱。

在内蒙古的一个月，我觉得每次吃饭都是一种享受，可是心里也会嘀咕："这些高脂肪、高热量的东西吃下去，会不会让人血脂升高、身体肥胖呢？"

但我仔细观察当地的医生、护士后，发现他们绝大多数都很瘦。我问他们体检结果如何，他们告诉我没问题！

我觉得奇怪，吃了那么多高脂肪和高热量的食物，身体怎么会没有问题呢？于是在病房查房的时候，我特别关注患者的血脂四项数值，令我吃惊的是，90%以上的患者这四项数值都正常，这和我在北京看到的情况不一样。

这真是令我困惑不已。

一个月后，带着对内蒙古风土人情的眷恋，也带着重重疑虑，我回到北京安贞医院神经内科门诊——看到很多大腹便便的人，手上的化验单也常常清清楚楚地显示他们有“高脂血症”。

强烈的对比，让我更为好奇：食物与血脂到底是什么关系？

通过对高血脂患者饮食的大量调查研究，我发现高脂血症患者不是大鱼大肉吃多了，而是吃少了。很多患者不吃鸡蛋，也不吃肉，更不吃油炸食品，而且还有一种颠覆我们常态认知的现象：胖人血脂不一定高，瘦人血脂也可能很高。

那这竟然是怎么回事呢？

为了搞清楚这个问题，我翻阅了大量文献，终于把血脂、体脂、食物中的脂类之间的关系搞明白了。现在我把自己梳理出来的内容一点一点解释给大家听，这些内容有点难，大家要有耐心，可以反复多看几遍。

人体中的脂类有两种存在形式：固定形式和游动形式。

体脂包括皮下脂肪和内脏脂肪，属于固定形式。而我们常说的血脂是在血液中呈现为移动状态的脂类，主要包括胆固醇（TC）、胆固醇酯、甘油三酯（TG）、磷脂和游离脂肪酸等。

血脂是血液中的“小船”

由于脂类属于油性化合物，难溶于水，如果单独在血液中移动，很快就会贴在血管壁上。为了解决这个难题，人体设计了一个特殊的方式，用载脂蛋白把脂类物质包裹在里面，这样它就可以在血液中流动了。

若把血管比喻成一条大河，血液就是河里的水，血脂就是装载着货

物的小船。这些小船大小不同、颜色不同、型号不同，每天忙忙碌碌，从这个码头出发驶向另外一个码头，把货物放下，立即返回。

包裹在脂类外面的一层蛋白质我们称为载脂蛋白，载脂蛋白＋磷脂＋胆固醇＋甘油三酯叫作脂蛋白，比如，高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）都是这样的复合体。低密度脂蛋白从肝脏出发，驶向周围组织；而高密度脂蛋白从周围组织驶向肝脏。

检测血脂通常是在清晨空腹抽血，最常见的血脂检测包括四项内容：甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。每一项都有自己的参考值。

其中，高密度脂蛋白胆固醇指的是高密度脂蛋白中的胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇指的是低密度脂蛋白中的胆固醇。

总胆固醇是这两种胆固醇以及游离胆固醇相加的结果。

脂蛋白是装满货物的小船，脂肪、磷脂和胆固醇都是船上的货物。空腹抽血化验查出来的是甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，实际上是在检验高密度脂蛋白和低密度脂蛋白这两种船上的货物数量。近几十年研究发现，在血液中移动的脂蛋白上的某种成分过高或者过低，与人体某些疾病有关，特别是冠心病、脑卒中、动脉粥样硬化，因此，血脂检测就成了医务人员非常重视的一项化验项目。

血脂四项检查结果中不同指向的箭头背后学问很大，有些血脂数值的后面还增加了附注，说明是什么情况，正常值应该在什么范围之内。

有些人看到化验单上血脂四项的数值后有向上的箭头，就以为自己有高脂血症，其实不一定。

有一天，一个女患者神色慌张地拿着化验单来找我，她指着高密度脂蛋白胆固醇那行字对我说：“夏医生，您看我血脂高，怎么办？”我一看，笑了：“这是好事，高密度脂蛋白胆固醇低是高脂血症的一种，您的这项检查结果高，说明您的血脂很正常。”

临床上把高脂血症分为四类（表13）：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

表13　血脂异常的临床分类

高脂血症分类	总胆固醇（TC）	甘油三酯（TG）	高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）	相当于世界卫生组织（WHO）表型
高胆固醇血症	增高	—	—	IIa
高 TG 血症	—	增高	—	Ⅳ、V
混合型高脂血症	增高	增高	—	IIb、Ⅲ、Ⅳ、V
低 HDL-C 血症	—	—	降低	—

（资料来源：《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》）

根据病因，高脂血症可分为以下两类。

原发性高脂血症：病因不是很清晰，与遗传及环境因素有关，特别是与后天的生活方式关系密切。这是最常见的类型。

继发性高脂血症：此类病症的发生与控制不良的糖尿病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾透析、肾移植、胆道阻塞、口服避孕药等有关。

对于原发性高脂血症患者的致病原因，细致的调查特别重要。要特别关注患者饮食中碳水化合物、脂肪摄入的总量和种类，胆固醇的每日摄入量，蔬菜和水果的摄入量，还要知道患者每天的运动量、疾病史以及是否吸烟饮酒，这样才有可能判断出该患者高脂血症的原因、危险程度，也才有可能给出最合适的处理方法。

所以，给高脂血症患者提供营养建议的时候，一定要先搞清楚血脂四项指的是什么，千万不要一开口就说“少吃鸡蛋，少吃内脏”。

甘油三酯、胆固醇、磷脂是船上的“货物”

脂蛋白是复合体，包括船和船上的货物，其中船是载脂蛋白，船上的货物是甘油三酯、胆固醇、磷脂。载脂蛋白像小船一样把脂类物质运送到各个码头（细胞）。

脂蛋白为了能在血液中流动，表面一定要具有亲水性，因此，脂蛋白最外层是蛋白质，中间层是磷脂和胆固醇，被包在颗粒最里面的是甘油三酯。

常见的血浆脂蛋白有六种，它们具有类似的结构，呈球状，按照体积从大到小排列分别是：乳糜微粒（CM）、极低密度脂蛋白

（VLDL）、中间密度脂蛋白（IDL）、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、脂蛋白A。

从表14中可以看出，低密度脂蛋白主要与载脂蛋白B有关，高密度脂蛋白与载脂蛋白A有关。很多医院的化验单中有载脂蛋白这个项目，如果你在化验单上看到了载脂蛋白B，就与低密度脂蛋白联想；如果是载脂蛋白A，就与高密度脂蛋白联想。

表14　四种常见脂蛋白对比

特性	乳糜微粒（CM）	极低密度脂蛋白（VLDL）	低密度脂蛋白（LDL）	高密度脂蛋白（HDL）
颗粒大小 /nm	80~500	25~80	20~25	8~10
特点	密度低、比重轻，可使血浆混浊	密度低、比重轻，可使血浆混浊	比重增加，不使血浆混浊	密度大，比重大，不使血浆混浊
主要成分	甘油三酯、胆固醇、磷脂、蛋白质（载脂蛋白为 ApoA、B、C）	甘油三酯、胆固醇、磷脂、蛋白质（载脂蛋白为 ApoB、C）	甘油三酯、胆固醇、磷脂、蛋白质（载脂蛋白主要为 ApoB）	甘油三酯、胆固醇、磷脂、蛋白质（载脂蛋白主要为 ApoA）
来源	食物中的甘油三酯、胆固醇、磷脂	肝脏合成	VLDL 的降解产物	主要由肝脏合成，其次是小肠
功能	将食物中的脂类从小肠转运至肝脏和肝脏外组织器官	运输内源性甘油三酯至肝外组织	转运肝合成的胆固醇至肝外组织	将胆固醇从肝外组织转运至肝脏代谢

现在我来详细说说船上的货物。

船上的货物是脂类物质，包括甘油三酯、磷脂、胆固醇。我把小船上的货物的种类和含量以列表的形式呈现出来，同时把小船（载脂蛋白，即表中的蛋白质）的含量也展示出来。

表15对理解血脂代谢非常重要，为了让大家弄明白，我来做个总结。

表15　血浆脂蛋白的化学组成

单位：%

血浆脂蛋白分类	甘油三酯	胆固醇	磷脂	蛋白质
乳糜微粒	80~85	3~8	3~6	1~2
极低密度脂蛋白	50~70	13~18	15~20	10
低密度脂蛋白	8~10	40~50	22	25
高密度脂蛋白	3	15~25	25~32	50

乳糜微粒：代表着摄入的脂类，其中甘油三酯、胆固醇、蛋白质来自食物，磷脂是在小肠壁合成的。甘油三酯比例比较高，这是真正食物中的脂肪。如果正常人在吃完饭后立即抽血化验，可以查到明显的乳糜血，这里面包含的甘油三酯代表刚刚吃进去的脂肪，比如，肉类中的油、炒菜时的油、坚果或奶制品中的油等等。乳糜微粒的胆固醇代表你吃进去的胆固醇。

极低密度脂蛋白：是由肝脏合成，运输肝脏合成的内源性甘油三酯、胆固醇和磷脂，其中甘油三酯的比例很大。来到血液中之后，极低密度脂蛋白中的甘油三酯很快被细胞接受利用，极低密度脂蛋白的体积开始变小，成了低密度脂蛋白。

低密度脂蛋白：由极低密度脂蛋白转化而来，船还是载脂蛋白B，货物中的甘油三酯减少，胆固醇比例相对增高。

高密度脂蛋白：合成有两个来源，主要由肝脏合成，其次是小肠合成，因此，与进食和肝脏合成能力均有关系。其中胆固醇占15%～20%，磷脂占25%～32%，蛋白质占50%。这里面蛋白质占了一半，这点特别重要。

吃进去的脂类去哪儿了？

脂类包括甘油三酯、胆固醇、磷脂，鸡蛋、肉、内脏等动物性食品富含这些脂类物质，那么，当我们吃了鸡蛋、肉之后，这些营养素是如何进入消化系统，如何被吸收，被运输，最后被细胞利用的呢？

首先，鸡蛋或者红烧肉中的脂类会经过口腔、食道，进到胃里。

胃是个储存器官，没有脂肪酶，这些脂类无法被分解，但是鸡蛋和红烧肉里的蛋白质被胃蛋白酶分解了，加上胃酸和胃蠕动的作用，食物

在胃里成了食糜。然后，脂类通过幽门来到十二指肠，在这里终于遇到了克星，就是胆囊收缩挤出来的胆汁和胰腺分泌的胰脂肪酶。

胆汁起乳化作用，把大的脂类分子团分离成小的脂肪颗粒，然后脂肪酶会把这些脂肪颗粒分解成甘油二酸酯、甘油一酸酯、脂肪酸、胆固醇。

这些分子状态的物质被吸收入肠壁，在肠壁上与载脂蛋白重新组合形成的脂蛋白，叫作乳糜微粒。

随后，乳糜微粒进入肠壁下面的淋巴管，流入胸导管，之后从左侧颈静脉和锁骨下静脉的交汇处进入血液。

每天经胸导管流入静脉系统的乳糜流量及性状随饮食而变，通常每小时60~100毫升，日总量1.5~2.5升。走这条通路的甘油三酯是长链脂肪酸，低于12个碳原子的短链和中链脂肪酸直接被小肠黏膜内壁吸收，走门静脉。不过，一般情况下，食物中的脂肪绝大多数都是长链脂肪酸。

在上面描述的内容中有两个关键点：

第一，食物中的脂类首先要被胆汁和胰脂肪酶分解，然后在肠壁再合成，成为乳糜微粒；

第二，乳糜微粒进入的途径不是门静脉，而是淋巴管，原因是食物中的脂肪酸是长链脂肪酸。

血液中流动的脂蛋白除了前面提到的高密度脂蛋白、低密度脂蛋白，还有乳糜微粒、极低密度脂蛋白、中间密度脂蛋白。但是我们检验血脂的时候，大多是早晨空腹抽血，化验出来的结果中后三种脂蛋白基本上显示不出数值。因为它们的存在时间很短，所以空腹12小时之后就测不出来了。

不过，即便是测不出来也要介绍一下，因为它们和高密度脂蛋白、低密度脂蛋白有“亲戚”关系。

乳糜微粒里面有食物中的脂肪，可以给各个细胞供应脂肪酸；有食物中的胆固醇，可以为人体提供外源性胆固醇；还有食物中的磷脂，可以帮助我们的细胞变得更健康。

一顿饭过后，形成的乳糜微粒在血液中移动三四个小时，到它们应该去的“码头”。所以第二天清晨，人体经过12小时的空腹之后，抽血检测血脂的时候，是查不到乳糜微粒的。

也有个别情况比较例外，比如，某些人吃夜宵太晚，或者一些天连续吃肉吃鱼太多，吃进去的油脂还没有被彻底消耗，空腹抽出来的血中会有乳糜微粒。正常人验血，管子下面是红色的，上面应该是清亮的淡黄色血浆，而这种乳糜血人的验血管子上面会有一层白色油脂。不要紧张，这种血液是不会被拿去做化验的。护士会说："您有乳糜血，先清淡饮食几天，然后再来空腹抽血检查。"所以，平时空腹抽血检查出来的化验单上没有乳糜微粒这一项。

极低密度脂蛋白由肝脏合成，小船是载脂蛋白B，货物是甘油三酯、胆固醇、磷脂，这些货物都是由肝脏合成的，不是吃进去的成分。当极低密度脂蛋白进入到血液中之后，里面的甘油三酯很快被细胞接受利用，极低密度脂蛋白的体积变小，成为低密度脂蛋白。

中间密度脂蛋白主要是极低密度脂蛋白异化的中间代谢产物，也可直接由肝脏分泌。它在血液中保持的时间很短，而且量非常微小，所以平时化验里没有它的身影。

由于极低密度脂蛋白和中间密度脂蛋白在血液中停留的时间很短，而低密度脂蛋白和高密度脂蛋白比较稳定，所以，这两种脂蛋白随时可以被查到。

看到这些介绍，我们应该对血脂和食物中脂肪的关系有个比较清晰的认识了。

体脂和血脂是两回事

接下来，我们回答一下开篇提出的问题：为什么胖人血脂可能正常？瘦人也有可能血脂异常？

大多数人都认为，胖人一定血脂高，而瘦人血脂就会正常。抱有这种想法的人很多，其实是因为不清楚我们前面讲到的概念：皮下脂肪是固定脂类，血脂是血液中流动的脂类，这是两码事。

十多年前我还没有学习临床营养学的时候，也是这样认为的。

当时，我的一位好朋友来我们医院做体检。她非常胖，有100千克，我想她的血脂一定很高，可是当我看到她的化验单时大跌眼镜：她的甘油三酯正常，高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇都正常。她从来没有吃过降脂药。

因为我当时对血脂知识的理解还不深入，心想这结果会不会是抽血

化验的误差造成的？于是拉着这位胖朋友再次去抽血化验，结果与上次差不多。

我当时特别困惑，她整天无肉不欢，餐餐大肉、内脏、鸡蛋一样都不少，怎么会血脂正常？

后来她要减肥，肉、鸡蛋、内脏的摄入量都明显减少，由于吃的油脂量减少，很容易饿，她就去吃面包、饼干等食物，结果，化验中的血脂四项有了翻天覆地的变化，甘油三酯到了4.5毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇大于正常值，就连血糖也升高了。

为了搞清楚血脂、食物中的脂类、胆固醇的平衡关系，还有冠心病、脑卒中与血脂的关系，这些年我不断深入地学习和复习临床营养学、生理学、生化学、组织细胞学等知识，终于明白了其中的关联性。

我们在化验单里看到的甘油三酯是高密度脂蛋白里面的甘油三酯和低密度脂蛋白里面的甘油三酯的总和。

有人可能会想：会不会吃进去的油也在这里？不会的，因为油不溶于水，不可能在血液中单独流动，除非以脂蛋白的形式出现。乳糜微粒里的甘油三酯的确是你吃进去的，前面说过，空腹12小时之后，吃进去的油脂（也就是乳糜微粒里的甘油三酯）已经被细胞吸收利用，所以，空腹抽血化验报告中的甘油三酯是夜里肝脏合成的，与你吃的油脂没有任何关系。

看到这里，你的脑海中要有三个脂肪的概念：食物中的脂肪、肚子上的脂肪、血液中的脂肪。肚子上的脂肪代表储存的固定脂肪，血脂代表血液中移动的脂类，吃进去的脂肪代表食物中的脂肪。很多人都认为吃进去的脂肪多，血液中移动的脂肪就会多，肚子上的脂肪自然也多。实际上，这个想法是错误的。

我是一名神经内科医生，过去和很多医生一样，认为“高血压、高血糖、高血脂、肥胖是大鱼大肉吃多了的结果”，因此，我总是向患者宣教“低脂、低盐、低糖，多运动”。当我把血脂搞明白之后，才发现脂类代谢非常复杂。如果你血脂高，千万不要用“少吃油、少吃鸡蛋、少吃内脏”作为你饮食的宗旨，事情没有那么简单。

前面我讲了食物中的脂类物质是由肠道淋巴管吸收，经过胸导管，到达颈部，注入静脉里。然后，这些食物中的脂类物质以乳糜微粒为载体，随着血液流遍全身，给身体每个细胞送去食物中的脂肪酸、甘油、胆固醇、磷脂，身体细胞也会开心地全部接纳。空腹抽血检查血脂四项

的时候，没有乳糜微粒这一项，也就是说，空腹查到的血液中流动的脂类物质，并不是食物中的脂类。

那么肚子上的脂肪是从哪里来的？难道不是吃进去的脂肪吗？

肚子上的脂肪主要是碳水化合物摄入过多造成的。当然，有的人是喝酒过多造成的。人体把这些过多的能量转化成白色脂肪，储存起来，等到你很饿的时候，这些脂肪就会转化成身体所需的能量。但是，你到点就吃饭，还吃很多主食或者经常喝酒，总是不饿，肚子上的脂肪就会越堆越多。

吃进去的淀粉在消化道里被分解成葡萄糖，葡萄糖经过门静脉来到了肝脏，一部分葡萄糖进入血液成为血糖；一部分成为肝糖原；还有一部分成为脂肪，留在肝脏里。所以，爱吃米、面的人很容易出现脂肪肝。肝脏不能一直把脂肪留在自己脏器之内，肝脏通过合成极低密度脂蛋白，把多余的能量送出体外。由肝脏合成的极低密度脂蛋白中含有大量甘油三酯，它不断地把甘油三酯送到脂肪细胞，之后剩下的比较稳定的成分就是低密度脂蛋白。

血脂中的甘油三酯代表什么？

甘油三酯是肝脏合成的、脂蛋白小船上的货物之一，是移动的能量。它不是吃进去的脂肪，是肝脏把多余的碳水化合物及酒精的能量转化为脂肪，然后转移出去，成为储存的固定脂肪。

而血脂化验中的其他三项（总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇）说的都是胆固醇的事。胆固醇不是能量，它是细胞的结构成分，也是类固醇激素的合成原料。

千万不要把甘油三酯和胆固醇搞混。

胆固醇系统运行法则：两个和尚挑水吃

这些年胆固醇承担的骂名可不少，它和冠心病一直捆绑在一起。就连鸡蛋这种营养学上的“明星”食物，也因为胆固醇的问题被很多人冷落。但是在2015年，美国的膳食指南去除了每天摄入胆固醇不超过300毫克的限制。听到这个消息，很多人的内心是崩溃的，因为根深蒂固的健康观念顷刻间被颠覆了。

即便是美国膳食指南已经为胆固醇平反，可大家还是心有余悸。几

年后的今天，许多人吃鸡蛋和内脏时还是会嘀咕："多吃这些含胆固醇的食物，血脂不会增高吗？"

没有胆固醇就没有生命

实际上，胆固醇对于正常的人体生理结构和功能都是必不可少的，毫不夸张地说，没有胆固醇就没有生命。

人体内胆固醇的总量为100～200克，它是我们身体中的一部分。每天组织细胞新陈代谢需要很多胆固醇，一般来讲，一个健康人一天需要1300～1500毫克，如果运动量大，生长发育快，1500毫克还不够。所以大家可以看到，那些坚持健身的人每天要吃好几个鸡蛋（全蛋），目的是满足身体对胆固醇的需求。

胆固醇有非常重要的生理功能。

首先，大脑里面有大约30%的成分是胆固醇，如果不吃含胆固醇的食物，大脑会萎缩，记忆力会衰退，甚至智力也会减退。

其次，胆固醇是人体生物膜的主要成分，如果把人体生物膜统一在一起称重量的话，胆固醇占生物膜重量的20%～30%。

再次，胆固醇是很多类固醇激素的合成原料，比如，肾上腺皮质激素、性激素（雄激素、雌激素和孕激素）。肾上腺皮质激素是抗压激素。性激素与人的繁衍生息有关。这两类激素可以帮助人们工作、学习和奋斗，还能帮助人们传宗接代。

最后，胆固醇还是维生素D的前体，可以在人体内转化为维生素D。维生素D可以促进钙的吸收和在骨骼上的沉积。

胆固醇合成：白天靠吃，夜晚靠肝

胆固醇如此重要，因此人体为了每天能不断地获得胆固醇，搞出了两个供应系统：一是外源性胆固醇，就是从食物中获取的；二是内源性胆固醇，是由肝脏合成的。两者相互配合，白天主要靠吃，而晚上在睡眠中肝脏努力制造内源性胆固醇。一个人一天一般需要1300～1500毫克胆固醇，吃进来的胆固醇一天有300～500毫克，剩下的都是靠肝脏合成的，要合成1000毫克左右，而且主要在晚上合成。

通过饮食摄入的胆固醇主要来自动物性食物，包括鸡蛋、内脏、脑和肉类。一个中等大小的鸡蛋中胆固醇的含量大约有250毫克，100克畜

禽类瘦肉中胆固醇的含量约为70毫克。

大家之所以认为血脂化验中的胆固醇增高是吃出来的，是受到“盐吃多了血压高，糖吃多了血糖高”这种思路的影响。因为大家不知道人体获得胆固醇有两个来源，吃进去的是外源性胆固醇，肝脏合成的是内源性胆固醇，吃进去的胆固醇比肝脏合成的胆固醇少得多。大家更不知道的是：空腹抽血时，只能查到肝脏合成的那部分内源性胆固醇，查不到从食物中获取的外源性胆固醇。

胆固醇没有好坏之分

内源性胆固醇由肝脏合成，外源性胆固醇来自食物。不管是吃进去的还是肝脏制造的胆固醇，化学分子式和功能都是一样的。

检测血脂时，如果刚刚吃完饭去抽血，血液中流动的脂蛋白中会有大量的乳糜微粒，这其中就包含了从食物中摄入的胆固醇；如果空腹抽血，一般情况下只能测到由肝脏合成的那部分胆固醇。

肝脏是人体的化工厂。人的生活规律是白天吃饭，晚上睡觉，但肝脏在你入睡后仍然非常忙碌。白天，肝脏分解、代谢从肠道吸收的一些有用或有害的物质；晚上人不再进食的时候，肝脏转换成合成模式，继续“上夜班”，合成各种人体必需的物质。经过一夜的辛勤工作，肝脏把储存在肝脏里面的能量转化为甘油三酯、磷脂和胆固醇，以极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白的形式移出肝脏，送到周围组织细胞中。

胆固醇要想进入细胞中，需要借助脂蛋白受体。

什么是脂蛋白受体？

简单地说，脂蛋白受体是位于细胞膜上、能与脂蛋白结合的蛋白质。低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的受体不同，也就是说，当低密度脂蛋白和高密度脂蛋白这些小船在血液中流动时，不是在哪个码头都能停靠卸货的，要先和码头（细胞膜上的受体）进行身份识别，就像现在的指纹识别、人脸识别，对上密码之后，小船上的货物才能卸载到码头上。

低密度脂蛋白小船是从肝脏出发，载脂蛋白B带着船上的货物（肝脏合成的甘油三酯、胆固醇、磷脂）在血液中流动，遇到了血管内皮细胞、动脉壁平滑肌细胞、肾上腺皮质细胞、免疫细胞的细胞膜上低密度脂蛋白特异受体，相互识别认可后，把货物卸载下来供细胞使用，然后

低密度脂蛋白解体。

高密度脂蛋白的载体是载脂蛋白A，它们的受体在肝脏。高密度脂蛋白小船从周围组织出发，在血液里游荡到肝脏，肝脏上的高密度脂蛋白受体与载脂蛋白A对接上，高密度脂蛋白就能把血液中获得的胆固醇卸载在肝脏里了。

由于脂蛋白中的载脂蛋白不同，以及载脂蛋白受体的位置不同，因此脂蛋白的走向就会不同。载脂蛋白B把低密度脂蛋白从肝脏带到周围组织，载脂蛋白A把高密度脂蛋白从周围组织带回到肝脏。

由于脂蛋白中的载脂蛋白不同，以及载脂蛋白受体的位置不同，因此脂蛋白的走向就会不同。载脂蛋白B把低密度脂蛋白从肝脏带到周围组织，载脂蛋白A把高密度脂蛋白从周围组织带回到肝脏。

高密度脂蛋白和低密度脂蛋白每天进进出出，完成磷脂、胆固醇和甘油三酯的运送任务，它们没有好坏之分。有的人吃降脂药，恨不得把低密度脂蛋白中的胆固醇降到0，这种做法绝对是错误的。

大家可以看到，低密度脂蛋白中的胆固醇、高密度脂蛋白中的胆固醇和食物中的胆固醇分子式都一样，并且功能都是到细胞中发挥胆固醇本身的作用。由于细胞膜上的受体不同，脂蛋白上的载脂蛋白不同，使得它们行走的方向不同，进入细胞的种类区别很大。

脂蛋白之间有非常复杂、巧妙的信息传递，这样在完成人体代谢过程中，才能相互配合、相互制约。吃进去的鸡蛋黄多了，也就是摄入的外源性胆固醇多了，对于肝细胞来讲是件好事儿，这是非常节能的方法。

那么食物中的胆固醇是怎样影响肝脏合成内源性胆固醇的呢？

肝脏合成内源性胆固醇需要30步酶促反应，其中有一个特别关键的限速酶，叫作HMG CoA还原酶，它的活性高，则肝脏合成胆固醇就多；反之，则减少。

当食物中的胆固醇通过乳糜微粒进入血液后，肝脏上的载脂蛋白C受体接收到了外源性胆固醇摄入的信号，此信号对肝脏合成酶有明显的负反馈作用，也就是说，从食物中摄入的胆固醇对HMG CoA还原酶有明显的抑制作用，从食物中摄入的胆固醇越多，这个酶活性就越低，肝脏合成的胆固醇就越少。

常用于降血脂的他汀药就是通过药物结合这个关键酶，抑制了肝脏

合成内源性胆固醇。

肝脏到底要合成多少低密度脂蛋白呢？

第一，看一天需要的总量。正常人一天需要1300～1500毫克，但对于正在生长发育的孩子、疾病康复期的患者、孕妇、产妇和一些运动量很大的人，这个数量肯定不够，他们需要比正常人摄入更多的胆固醇。这也是产妇、运动员会吃很多鸡蛋的原因。

第二，看白天从食物中摄入胆固醇的量。白天摄入多，晚上肝脏自我合成的就少；白天摄入少，晚上肝脏合成的就多。因此，吃素的人或者不敢吃胆固醇的人低密度脂蛋白胆固醇往往很高，而每天吃很多鸡蛋的人，低密度脂蛋白胆固醇反而正常。

总之，要完成一天的总量，外源性和内源性胆固醇要配合，它们之间的关系就是“两个和尚挑水吃”，肝脏合成的部分是食物摄入部分的余额。

肠道智慧：择优、限量“录取”

有人这时要问了，不是要求每人一天只能吃一个鸡蛋吗？如果吃多了鸡蛋，是不是摄入的胆固醇就太多了？很多人以为，吃一个鸡蛋就吸收一个鸡蛋的全部营养，吃三个鸡蛋就吸收三个鸡蛋的全部营养，其实，大家想错了。

还是那句话，人体是很精密的，除了有“能干”的肝脏外，人体还有一个“聪明”的器官——肠道。

前面我们讲过，食物进入小肠后，小肠负责把对身体有用的营养素吸收进肠黏膜，之后大部分营养物质进入门静脉，到肝脏，只有乳糜微粒进入黏膜下的淋巴管。而那些没有用的残渣则继续往下走，到达大肠，最后通过直肠排出体外。

小肠很智能，它能分辨出哪些是可以吸收的营养素，哪些是身体不要的东西。而且，它还会控制摄入量。比如你摄入1克胆固醇，肠道对胆固醇的吸收率是60%；如果你摄入3克胆固醇，肠道对胆固醇的吸收率是40%；如果你摄入6克胆固醇，肠道对胆固醇的吸收率是30%。也就是说你吃得越多，它吸收得越少，会按比例来吸收。

如果不吃或者很少吃肉类、蛋类食物，身体会有什么反应呢？

首先，肠道黏膜细胞一旦遇到胆固醇就会强力吸收；其次，肝脏合

成胆固醇的能力增加，所以大家可以看到很多不敢吃鸡蛋不敢吃内脏的人血脂指标反而很高。

所以，不要再为一天到底吃一个鸡蛋还是吃三个鸡蛋纠结了，我们的身体会说话，要问问自己能不能吃得下去。能吃下去说明消化能力好，也说明自己身体正需要很多这样的营养素。

降低胆固醇，想3步做3步

前面介绍了分类、功能、受体、方向等概念，后面教给大家怎么去思考理解血脂化验单发出的信号，怎样去行动。在此之前，我带大家把前面介绍的这些概念复习一下。

问大家几个问题。

第一个问题：低密度脂蛋白与高密度脂蛋白有什么不同？

简单地说：低密度脂蛋白是一种脂蛋白，是装满货物的小船，它从肝脏出发，到周围组织，把肝脏合成的胆固醇、磷脂、甘油三酯送出去。高密度脂蛋白是脂蛋白的另一种，它从周围血液出发到肝脏，里面的货物与低密度脂蛋白一样，只是比例不同。

第二个问题：化验单上显示LDL-C和HDL-C，是什么意思？

LDL-C代表低密度脂蛋白上的胆固醇，HDL-C代表高密度脂蛋白上的胆固醇。

第三个问题：总胆固醇和甘油三酯分别表示什么意思？

总胆固醇是低密度脂蛋白上的胆固醇＋高密度脂蛋白上的胆固醇＋游离的胆固醇，由于低密度脂蛋白上胆固醇占的比例很大（40%～50%），它对总胆固醇的影响自然要大一些，因此看到了总胆固醇就要多考虑一下低密度脂蛋白胆固醇的影响。

空腹抽血化验到的甘油三酯是肝脏合成的脂肪，在运送到周围组织途中被抽查出来。

读懂低密度脂蛋白胆固醇增高释放的3个信号

由于低密度脂蛋白上的胆固醇的比例高，近40年来它一直与冠心病、动脉粥样硬化捆绑在一起，骂名不断，被称为“坏胆固醇”。的确，

大量科学研究显示，低密度脂蛋白胆固醇每增加一单位（1毫摩尔/升），心血管疾病死亡危险概率就增加35%，和血管有关的中风概率也会增加25%。

但是，问题的关键是，看到低密度脂蛋白胆固醇高了，一定要限制摄入的胆固醇吗？

前面我已经介绍过了，空腹抽血测出来的胆固醇，不是吃进去的，它是由肝脏合成的。极低密度脂蛋白进入血液循环后，其甘油三酯被脂蛋白脂酶水解，释放出游离脂肪酸，颗粒逐渐缩小，最后成为低密度脂蛋白。

低密度脂蛋白在血液中游走，携带着肝脏合成的脂肪、磷脂和胆固醇，寻找低密度脂蛋白的受体。低密度脂蛋白的受体遍布于血管内皮细胞、动脉壁平滑肌细胞、肝细胞、肾上腺皮质细胞、淋巴细胞、单核细胞、巨噬细胞。当低密度脂蛋白找到载脂蛋白B的受体后，互相识别一下，信号对上，然后顺利登陆，把货物卸下来。甘油三酯成为能量，供细胞应用；磷脂和胆固醇成为细胞的结构成分或者激素的合成原料。

综上，当看到化验单上低密度脂蛋白胆固醇旁边有个向上的箭头时，我们最好采用这样的思路，至少我们要知道三点。

第一，来源于肝脏的胆固醇合成比较多，说明肝脏的功能还不错。

第二，低密度脂蛋白胆固醇的接收点在血管内皮、动脉壁平滑肌、肾上腺、免疫细胞等周围组织，这些组织需要肝脏合成的胆固醇。如果增高，很有可能是这些组织需求增高。

第三，白天吃进去的胆固醇可能不够，肝脏才会加紧工作。

想预估一下吃多少胆固醇合适，首先要估算一下身体需求。临床营养学研究的内容就是如何满足身体的营养需求，以达到预防疾病、治疗疾病、促进康复的目的，所以，你先要搞明白身体在发出什么样的信号是表示身体需要胆固醇。

紧接着，要看身体具体哪方面有需求。比如，运动量大，或者用脑太多，或者身体有炎症，细胞有损伤，需要更多的修复原料，因此对胆固醇需求比一般人多。这种情况下，如果饮食摄入的胆固醇不足，就得向“大管家”肝脏要，肝脏就会多派“小厮”送，因此低密度脂蛋白胆固醇就会高。

有时低密度脂蛋白胆固醇也反映不出来人体需求，原因是肝脏本身

有问题，没有能力合成。或者，这个人是能量不足的营养不良，肝脏没有多余的能量去合成胆固醇。

对一个正常人的机体运行来说，低密度脂蛋白把原料送到了，卸了货就走，帮助上皮细胞修复，即使低密度脂蛋白高，也不会造成动脉粥样硬化。

例如，当体内出现炎性反应时，细胞损伤加重，尤其是内皮细胞很容易受伤害。血管损伤在即，人体自然会有自救措施来修复，修复的原料是蛋白质、磷脂、胆固醇，这些修复原料在破损处形成脂质斑块，不让内皮下的胶原纤维暴露，阻止形成内源性凝血。这是个临时补救措施。也就是说，动脉血管的破坏在前，才会需要更多的胆固醇去修复那些破损的地方。

还有一种情况，有可能是体内需要更多的类固醇激素。人体的类固醇激素包括肾上腺皮质激素和性激素。当人的压力较大时，肾上腺分泌肾上腺皮质激素增多；怀孕和哺乳期人体需要更多的雌激素，大家都知道，坐月子的时候，产妇每天要吃4个鸡蛋，坐月子的这段时间营养跟上了，身体恢复得快。

千万不要见到低密度脂蛋白胆固醇或总胆固醇增高，就马上用降脂药，要透过现象看本质，看懂身体的表达方式，是没吃够，还是身体确实有需求。如果一味用药压制身体的反应，其结果只能是适得其反，健康状况会越来越差。

也不要着急决定吃什么，而要回想一下自己的情况，自我反省一下，最近这段时间的饮食搭配中，是否胆固醇摄入量不足？

那如何来计算这个量呢？

第一步，该吃多少管够

前面介绍了一个人一天通过食物应该摄入300～500毫克胆固醇，加上肝脏合成的1000毫克胆固醇，才达到平衡。

这里说的是胆固醇平衡，一是强调胆固醇供应总量要与人体需求相平衡。一般正常人需要胆固醇1300～1500毫克/日，但是运动量大的人、生病的人、孕产妇、孩子，则需要更多。二是内源性与外源性之间的平衡。人体所需总胆固醇量一方面来源于食物，另一方面来源于肝脏，就像两个和尚挑水，工作量是一定的，一个多干点，另一个就少干

点。通过抽血化验检查血液中流动的脂类，我们可以知道肝脏合成的那部分的多与少，可以推测出这个人的胆固醇供应量是否能满足人体需求。

对于一个正常人来讲，如何去计算经口摄入的300～500毫克胆固醇呢？

一般来讲，一个中等大小的鸡蛋（整蛋）重50克左右，里面大约有250毫克的胆固醇；100克瘦肉里面含胆固醇70毫克左右（别太较真，鸡鸭牛羊猪的胆固醇含量肯定有差异，不同的部位含量也不同）；100克内脏里含胆固醇200毫克左右。

给自己算一算：每天吃一个鸡蛋、100克瘦肉、50克内脏，会含多少胆固醇呢？250毫克、70毫克、100毫克，加起来是420毫克，正好在300～500毫克。

很多人总是怕吃多了吃过量，咱们前面已经讲了，吃多了肠道会降低吸收率，肝脏会降低合成率，所以，不要整天琢磨吃一个鸡蛋好还是两个鸡蛋好，吃两个鸡蛋是不是浪费了的问题。

我没法说出一天吃几个鸡蛋是上限，就交给身体自身调节吧，多吃一些，让肠道和肝脏自己去调节，总比摄入量不足要好。再说，让你一天吃十个八个鸡蛋，能吃下吗？即便今天勉强吃进去了，明天还能行吗？不用较真。

以一位男士为例，42岁，轻体力劳动者，常用电脑和手机，工作压力比较大，开车上班，很少运动。体检发现他胆固醇高，他该怎样吃含胆固醇的食物呢？

看需求：他没有特殊的运动量，但是压力较大，因此肾上腺皮质激素应该分泌较多，需要更多的胆固醇。

饮食调查：他一周吃5个鸡蛋，每天平均吃100克瘦肉，不吃内脏。

计算一下：一个鸡蛋平均含250毫克胆固醇，一周吃5个，两者相乘除7天，平均每天从鸡蛋里摄入胆固醇179毫克，加上瘦肉100克里含70毫克左右的胆固醇，总共吃进去249毫克胆固醇。

我们一般人每天应该摄入300～500毫克胆固醇，看来这位男士摄入的量还不够，要加油。而且他是脑力劳动者，工作压力比较大，更应该增加胆固醇的摄入量。

我给他的方案是：每天吃2个鸡蛋；瘦肉食用量不变，还是每天100

克；每周吃内脏100克。这样的结果是平均每天摄入胆固醇 $500+70+200/7\approx599$ 毫克，比正常人稍微多一些。

第二步，用抗氧化环境改变“坏孩子”

医学界发现冠心病、动脉粥样硬化与患者的低密度脂蛋白胆固醇增高关系密切，因此认为低密度脂蛋白是“坏的”，更是把血管堵塞的责任都算在了它头上。

但事实上，低密度脂蛋白本身并不坏，它只是变坏后才做了坏事。

低密度脂蛋白从肝脏出来时，奔向血管内皮细胞、肌肉、皮肤组织，完成每一天的装卸任务。低密度脂蛋白是自家孩子，各个组织细胞也都认识它，大家都熟悉它的模样。但是，一旦低密度脂蛋白这个“漂亮”的孩子被氧化了，变丑了，全家人就都不认识它了，成为让人讨厌的孩子。在血管壁上，脂质斑块被氧化，产生炎性物质，会刺激免疫系统，人体的清道夫巨噬细胞看着被氧化的脂质斑块不顺眼，就会把它吞噬，形成“空泡细胞”。时间长了，血管壁上的空泡细胞越来越多，血管管腔变窄，就造成了血管堵塞。

所以，动脉粥样硬化的罪魁祸首一方面是血管内皮细胞的损伤，低密度脂蛋白加大马力送去血管内皮修复的原料；另一方面是低密度脂蛋白被氧化。

那么，低密度脂蛋白为什么会被氧化呢？

原因主要是体内自由基太多，而抗氧化能力不足。

身体内的自由基一部分来源于身体代谢，另外一部分来源于食物和接触的环境。

其中，外源性自由基主要有以下四个来源。

·加工食品：含有大量添加剂，摄入后在肝脏解毒，解毒过程中出现大量自由基，攻击肝脏，造成肝功能障碍。食物储存时间过长，水源被污染，变质的食物再加工等，都是食物引发自由基增多的原因。

·酒精：酒精进入肝脏被解毒的过程中会产生大量自由基。

·香烟：烟草中含有大量自由基——过氧化氢。另外香烟中的焦油进入肺部，免疫系统启动清理模式，在清理过程中也会产生自由基。

·环境污染：汽车尾气和工业生产废气的增加，紫外线照射，电离辐

射，大气污染，放射线等都会造成自由基增加。

与此同时，生命是离不开自由基活动的。我们的身体每时每刻都在运转，每一瞬间都在燃烧着能量，而负责传递能量的搬运工就是自由基。受控的自由基对人体是有益的，它们既可以帮助传递维持生命活力的能量，也可以被用来杀灭细菌和寄生虫，还能参与排出毒素。但当人体中的自由基超过一定的量时，便会失去控制，给我们的生命带来伤害。

哪些因素会导致自由基过量呢？

·生理代谢：新陈代谢紊乱会产生自由基。

·心理因素：压力过大、紧张或兴奋时，去甲肾上腺素、肾上腺素等激素分泌量增加，这些过程中会产生大量自由基。

·运动：运动会产生比平常多的自由基，因为我们的身体在大量利用氧气，会产生大量单电子氧自由基，运动过多也会导致自由基产生过量。

·睡眠：熬夜、失眠会使自由基产生过多。

·生病：例如，长期呼吸道炎症造成身体缺氧，发热、用药物都会促进自由基的产生。

不管是外界因素还是内部因素，体内过量的自由基会产生强大的破坏力，主要表现为加速衰老，引发癌症和心脑血管病、阿尔茨海默病、帕金森病、糖尿病等慢性疾病。

那如果出现自由基过量，怎么办呢？

大自然中既然有氧自由基，肯定会同时存在与之对抗的元素，否则这个世界上的人类如何生存？

抗氧化物质，就是这个对抗元素，我们可以通过饮食摄入与自由基对抗，保护细胞不受伤害。

抗氧化营养素主要有两大类。

第一类，基础营养素：维生素C、维生素A和维生素E。它们是抗氧化三剑客，必须协同作战。也就是说，多吃了一种，其他两种没有吃，照样达不到抗氧化效果。另外，说到这儿还得提一句，维生素A和维生素E都是脂溶性的维生素，必须溶解在油脂中才能被人体吸收，如胡萝卜，只有用油炒着吃或者和肉类一起炖着吃才能成为可以吸收的胡萝卜

素。

第二类，植物营养素：黄酮类、白藜芦醇、虾青素、多酚类、番茄红素等。这些都是抗氧化物质。

表16中罗列了一些具有抗氧化作用物质的食物来源，大家可以参考。

表16　含有抗氧化物质的食物

抗氧化剂名称	食物来源
胡萝卜素 （可以在体内转化成维生素 A）	橙子等黄色水果、胡萝卜、南瓜、鱼等
维生素 C	水果（尤其是柑橘类及草莓、蓝莓等浆果）、绿叶菜、西蓝花、马铃薯等
维生素 E	干果、鳄梨、植物油、鱼油等
硒	巴西果、金枪鱼、卷心菜等
锌	南瓜、葵花子、鱼、杏仁等
黄酮类	水果、蔬菜、谷物、根茎、树皮、花卉、茶叶和红葡萄酒（到目前，已经确认有4000 多种不同的类黄酮）
白藜芦醇	红葡萄酒、虎杖、花生、桑葚等植物
虾青素	鱼类、贝类、虾类、藻类、蟹类
多酚类	植物的皮、根、叶、果（含茶多酚、葡萄多酚、苹果多酚等）
番茄红素	番茄、番石榴、木瓜、西瓜、木鳖果、柑橘、葡萄柚、胡萝卜等
其他抗氧化剂	茶叶、黑巧克力、咖啡等

有一位62岁的男性患者，很瘦，因为头晕来找我看病。经过问诊发现，他血压高，一直服用降压药；没有糖尿病；每天抽烟20支；每天走路10 000步；头颅CT和MRI都正常。但是，颈动脉超声检查显示他的双侧颈内动脉起始部有软斑形成，管腔直径狭窄程度为50% 。

问题是他的血脂化验结果显示正常。

看到他的血脂化验结果，我第一反应是：他是不是吃降脂药了？

他坚决否定，说自己一直血脂正常。他也很不理解，自己平时坚持锻炼，鸡蛋一周也就吃3个，从来不吃内脏，为什么还会得动脉粥样硬

化？

我们来分析一下，第一，这位男性身上储存的能量太少，每天吃的食物不多，运动却不少，出大于入，肝脏里面没有储存的能量，自然造不出足够的胆固醇；第二，他平时从食物中摄入的胆固醇太少；第三，他体内氧自由基比较多，一方面是他吸烟，另一方面是运动量比较大，所以自由基会更多。

我告诉他：“由于自由基的增多，造成了你的动脉粥样硬化。其实食物中有很多抗氧化营养素，要经常补，才能不被自由基侵害，例如，多吃食物中抗氧化剂多的水果、肝脏、坚果等。”

这位患者马上摇头：“这几样食物我从来不吃，我们家水果烂了我也不去碰，坚果吃起来很麻烦。肝脏我不敢吃，人家都说吃了以后会让胆固醇增高，我更要躲着走了。”

很显然，这位患者的错误在于太看重胆固醇的数值，而没有关注低密度脂蛋白是不是被氧化了。

前面介绍了，低密度脂蛋白本来不是“坏孩子”，是因为被氧化变成了危害心血管的“坏分子”。所以，对于血脂高的人来说，抗氧化，不让低密度脂蛋白变坏，对于防治动脉粥样硬化是非常重要的。

抽烟会让身体细胞处于缺氧的状态，进而产生很多氧化自由基，同时，烟里面的尼古丁等污染物会增加体内自由基的产生。低密度脂蛋白“变坏”是被氧化的结果，这会造成沉积在动脉内膜下的低密度脂蛋白被巨噬细胞吞噬形成粥样斑块，造成动脉硬化、血管狭窄。

另外，由于身体处于炎症状态，会加重对胆固醇的需求，如果你胆固醇摄入不足，肝脏会制造更多的胆固醇。

我还有个患者，男性，57岁，在单位里是领导。一次体检中，化验结果显示他的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇很高，不仅如此，他的冠状动脉已经堵了60%。如果堵到70%，可能就该放支架了。但他一吃他汀药就出现肌肉疼痛且肝功能异常的现象，于是来临床营养科问问有没有饮食调理的方法。

这位患者的面色较黑，人也比较瘦，身高175厘米，体重60千克，血压和血糖都不高。经过询问发现，他每天吸烟30支，一周饮酒一次，每一次要喝掉半斤白酒。此外，他还经常熬夜加班。饮食上问题很多，挑食，很多食物都是他的禁忌，说鸡蛋腥，不吃；肉类腻，不吃；每天

就吃点米饭和青菜。

这个患者体重正常，血压不高，血糖不高，但是总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇很高。他在单位经常加班熬夜，显然需要更多的胆固醇。但是，他摄入的胆固醇很少，因此，肝脏只好努力工作，以生产更多的低密度脂蛋白。

由于他每天吸烟很多，经常饮酒、熬夜，会产生更多的自由基，而自由基增多会氧化低密度脂蛋白，使这个辛辛苦苦做事的“好孩子”变成了“坏孩子”，于是产生了动脉粥样硬化斑块。

顺着这个思路，这个人的治疗管理计划就出来了：戒烟戒酒，按时睡觉，适量运动，放松精神；饮食上要保证食物多样化，特别要增加抗氧化能力。

第三步，让“巧妇难为无米之炊”

低密度脂蛋白这个“好孩子”在被氧化的时候容易变成“坏孩子”。另外，它还有一个特点，就是有着不同的尺寸，有的颗粒小而密集，有的颗粒又大又圆，蓬松得像棉花一样。颗粒小而密的低密度脂蛋白一旦被氧化，很容易进入血管内皮细胞下层。最近至少已有10篇文章指出，减少摄入碳水化合物，能使低密度脂蛋白从小而密转化为大而膨松。也就是说，吃碳水化合物过多会加重小而密的低密度脂蛋白形成。而且很多研究显示，过多摄入碳水化合物可使低密度脂蛋白胆固醇水平升高。

所以，除了抗氧化，碳水化合物也是不可忽略的致病因素。巧妇难为无米之炊，肝脏要想制造低密度脂蛋白，手里必须得有原料。如果一个人使劲吃主食、甜食、饮酒，那就是使劲给肝脏送原料，这样肝脏就能制造出很多低密度脂蛋白。

有一位79岁的老干部，平时对养生保健非常重视。他身高160厘米，体重51千克，BMI＝19.9，身材够标准吧，他还每天坚持运动1.5小时。

有人说“有钱难买老来瘦”，这位老先生也一直为此而骄傲。但是，最近单位组织体检时却发现问题了：颈动脉超声结果显示右侧颈动脉血管壁上有软的斑块（这是一种不稳定的斑块，很容易形成血栓）；血压140/70毫米汞柱；总胆固醇和低密度脂蛋白都高，甘油三酯和血糖正常。

老先生挂了神经内科专家门诊来问问该怎么办。

我对老人的饮食做了仔细调查，结果是这样的：

主食：米饭每天75克，大米粥每周300克，馒头每周100克，面条每周75克，粗粮每周225克，点心每天75克。

蛋白质和脂肪类：四条腿和两条腿的动物瘦肉每周100克，鱼每周300克，鸡蛋每周1～2个，牛奶每天200毫升，豆制品每周350克。从不吃内脏和肥肉，不吃油炸食品。

其他：水果每周400克，坚果每天50克。

平均算下来，一天的碳水化合物约等于220克，优质蛋白大概每天18克，胆固醇从口中摄入的约53毫克。

这位79岁的老先生每天运动1.5小时，从饮食种类和数量上看，明显的蛋白质、胆固醇摄入不足，这种情况下，细胞修复如何能完成呢？另外，他每周吃水果400克，平均一天吃水果57克，再加上不吃内脏，很少吃油性食物，身体的抗氧化问题就很难解决。还有一个特殊的地方，老人特别爱吃点心，这就增加了反式脂肪酸的摄入量。

由于过于控制胆固醇和动物蛋白的摄入造成营养不良，才使这位不胖、不喝甜饮料、不吃油炸食品、不吃动物内脏、注重养生的老干部患上了高脂血症和动脉粥样硬化。

所以在高脂血症问题上，抗氧化和减少碳水化合物摄入非常重要。最好不要吃糖果、蛋糕、饼干、点心和含糖饮料，大家喜欢的米粥、米饭、面条、馒头的食用量一定要控制。比较好的碳水化合物来源是新鲜水果、土豆、南瓜、玉米、山药等粗粮。

高脂血症人群饮食建议

高脂血症的治疗方案主要包括非药物治疗和药物治疗两种，用降脂药的方法属于药物治疗，但国际上越来越强调，生活方式的干预对血脂的调节非常重要。一些轻度或低危的血脂异常患者，经有效生活方式干预可将其血脂参数控制在理想范围；即便必须应用药物治疗者，积极有效的生活方式管理，也有助于减少用药剂量和缓解疾病的发展。

生活方式干预包括营养治疗、体力运动和体重控制，三者之间联系密切，不可孤立存在。根据运动和体重控制的需求，要不断地调整营

养。所以，生活方式干预高脂血症牵涉的范围很广，不是低脂、低盐、低糖，多运动这么简单，更不可能有一个专门的治疗高脂血症的固定食谱。

在营养治疗上，我有一些建议提供给大家。

营养治疗的八项注意

第一，总热量。

热量摄入量应与体力活动消耗量相一致。

第二，脂肪。

每日脂肪摄入量应占总热量的30%左右，多增加一些多不饱和脂肪酸，尤其是鱼油类的脂肪，对调节血脂有帮助。对于饱和脂肪酸的摄入，只要是天然的来源，没有必要特别控制，而必须控制的是反式脂肪酸。

反式脂肪酸主要存在于咖啡伴侣、奶茶、饼干、甜点等加工类食品当中。

第三，胆固醇。

关于胆固醇的摄入量到底应该控制在多少，这些年有个天翻地覆的改变，以前要求一天不要超过200毫克，现在美国已经解除此禁令。那到底应该吃多少呢？我的经验是掌握好平衡关系，只要满足人体的需求即可。一般来讲每天摄入300～500毫克，一个普通大小的鸡蛋里面大概有250毫克胆固醇，100克瘦肉里面大概有70毫克胆固醇。也就是说，一天吃1～2个鸡蛋，再加上一些肉类比较合适。如果运动量大或者正在长身体的孩子，或者身体虚弱需要增补营养的人可以多摄入一些含胆固醇高的食物。

第四，碳水化合物。

膳食碳水化合物摄入量占总热量的40%比较合适，但是这也要看运动量，运动少的人可以比这个数值低一些。建议大家平时尽量吃天然的食物，少吃精米、精面和各种甜食。

第五，蛋白质。

蛋白质摄入量应占总热量的15%～20%，这点也与正常人一致。

第六，酒精摄入。

过多饮酒可使能量摄入超标，酒精还可促进内源性胆固醇及甘油三酯的合成，因此应限制饮酒，酒精摄入量男性＜25克/日，女性＜15克/日。

到底该怎么计算呢？举个例子，五粮液度数有很多种，有38度、39度、45度、48度、49度、50度、52度、56度、68度。这里的度数表示酒中含乙醇的体积百分比，比如，50度的酒，表示在100毫升的酒中，含有乙醇50毫升（温度是20摄氏度）。教大家一个计算公式：规定的酒精克数÷度数的百分比，比如，规定不能超过25克，你要喝的酒是38度白酒，那么，用25÷0.38＝66毫升。如果你喝的五粮液是50度的，男士是25÷0.5＝50毫升，女士是15÷0.5＝30毫升。大家现在都有手机，以后在喝酒之前最好给自己算一下。

第七，膳食纤维。

增加膳食纤维的摄入，鼓励多吃蔬菜、水果和粗粮。

第八，维生素和矿物质。

增加维生素和矿物质的摄入量，不仅从植物类食物中，还要从动物类食物中尽量多地摄取营养素，要保证餐桌上的食物种类多样，还要保证不挑食。

甘油三酯高？先控制碳水化合物

甘油三酯是移动的脂肪，它在血液“移动”中被抽出来检验。很多人想当然地认为这个脂肪就是食物中的脂肪，体检后见到甘油三酯增高，就先把含有脂肪的食物戒掉或只吃很少一点。

这样做大错特错。

血脂中的甘油三酯是肝脏合成的，与吃进去的脂肪不是一回事。肝脏可以把摄入的碳水化合物快速地转化为脂肪，比如，吃主食、水果、高果糖浆、酒精，都可以转化为肝脏脂肪，肝脏储存脂肪多了，就形成了脂肪肝。

如果饭后抽血，可以化验出食物中的油脂，但是，禁食12小时之后，一般来讲，乳糜微粒已经被细胞吸收，空腹抽血查不到摄入的脂肪，只能查到肝脏合成的脂肪。

所以，甘油三酯到底是吃进去的还是肝脏转化出来的，要看抽血时间。

如果你的化验单上显示甘油三酯高，至少提醒你有些习惯需要调整了，比如，不爱运动，摄入的碳水化合物太多或者喝酒太多，而不是总在吃不吃肥肉上纠结。

因此，甘油三酯高的患者，重点要注意的是限制热量的摄入，尤其是含碳水化合物类和酒精类的食物，严格控制体重，并增加运动量。

在饮食方面，主要把握以下几点：

第一，控制碳水化合物的摄入特别重要，包括含蔗糖的饮料和含高果糖、玉米果糖浆的各种加工食品的摄入。

米面类精细粮食最有可能是罪魁祸首，一定要注意控制。

把米面类换成玉米、莜面、燕麦、白薯、土豆、南瓜等粗粮是个很好的办法。

第二，要注意补充蛋白质，防止脂肪肝的形成。

第三，在脂肪方面，主要是控制反式脂肪酸的摄入量。

第四，多吃新鲜蔬菜及瓜果类食物，保证每天摄入蔬菜400～500克，水果300克。

特别要提醒的是，吃哪些食物降脂这类说法，实际上目前还没有真正被医学研究所证明。甘油三酯与胆固醇没有直接关系。

吃脂肪，记住这三点就好

很多人一看自己血脂高了，还没有弄清是哪项高，就不管三七二十一先把脂肪类食物给戒了。肥肉一口不沾，远离油炸食品，就连吃个蔬菜都改成清蒸的了。

近些年来，我们总是被灌输预防心脑血管病必须少吃油、清淡饮食、远离饱和脂肪酸的观念，美国心脏协会（AHA）和中国的心脑血管病专家都建议用单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸。但是几十年来，心脑血管病患者不但没有减少，反而越来越多，越来越年轻化。更打脸的是，AHA主席John　Warner　52岁就因冠心病植入了支架。2017年，52岁的他在AHA年会上发表了《关于如何防止老年人心脏病发作》。他说，他们家几乎没有老人，所有的人都在60岁左右患上了心脏病，他的父亲和祖父在60多岁时因心脏病去世，其他祖辈也都因心脏病去世。发言几小时后，John　Warner突然心脏病发作，被送到了

附近的一家当地医院，在那里他的心脏被植入了一个支架。

这件事引起医疗界一片哗然，大家开始质疑，心脑血管病预防指南是不是有问题？

其实，油脂不仅仅是一个健康问题，它还牵涉到许多经济链条。即便是一些所谓的“研究”，也可能因为各种约束条件而得出迥然不同的研究结论。

那么血脂高的人到底应该怎样吃呢？

我个人的观点是：寻找人类进化的脚步，看老祖宗怎么吃。

人类食用动物油的历史有几百万年了，尤其是从二十万年前到一万年前这段时间是人类历史上的狩猎时代，为了生存，人类的祖先每天在荒野中奔跑着追逐动物。如果打到一只猎物，大家就围成一圈，点上火，把猎物烤熟，一边吃一边唱歌跳舞。那时，人类能够从食物身上获取大量的饱和脂肪酸，大脑也得到了快速发展。

一万年前，畜牧业开始发展，人类学会了蓄养动物。五千年前，农业兴旺起来，人类开始种植各种植物。直到二百年前的工业革命，促使植物油得到大量生产。现在大家炒菜用的都是植物油，这些从植物中压榨出来的油大多是多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸，比如，花生油、菜籽油、亚麻籽油、橄榄油。

这些年来，我们的饮食已经发生了巨大的改变，但如果今天让我在动物油和植物油中选一种，我仍然首选人类从狩猎时代就一直吃的动物油。为什么呢？因为近些年来外部环境变化得非常快，但我们的基因与一万年前相比却基本上是一样的。环境的快速变化与基因的稳定形成了强烈的反差，从而也造成了慢病的流行。

现在家庭常用的花生油、菜籽油、豆油、玉米油、香油、葵花子油等都是食用植物油，这些植物油中的ω-6亚油酸含量很高，它属于必需脂肪酸，但是什么都不能过量。人类从早期食用以饱和脂肪酸和ω-3为主的动物油，突然变成现在以ω-6为主的植物油，比例失衡，会使体内产生更多的炎症因子，更容易导致血管损伤。

一般来说，植物油中大多ω-6含量高一些，深海鱼中ω-3含量高一些。而植物油中含单不饱和脂肪酸比较多的是橄榄油和茶籽油，动物油中含有ω-3脂肪酸较多的有鲑鱼、鲭鱼等深海鱼，另外某些植物油（芝麻油、亚麻籽油）也含有ω-3脂肪酸，这些都是不错的选择。

其实，脂肪对我们的健康非常重要，尤其是老年人，更提倡他们要多吃一些动物性食品。不管饱和、单不饱和、多不饱和，只要把握一条准则：适量就好。而且今天吃这种，明天吃那种，轮换着吃最好。

在脂肪的选择上，我总结了以下三点：

首先，天然的脂肪基本上对身体都是有益的。饱和脂肪就是天然脂肪，大家不用避开它；橄榄油和茶籽油含单不饱和脂肪酸，可以在烹调中使用；市面上大多数植物油（除了橄榄油、茶籽油、椰子油）含多不饱和脂肪酸的ω-6比较多，大家要适量食用。

其次，多吃一些富含ω-3的深海鱼对调节血脂有帮助。

最后，一定不要吃含反式脂肪酸的食物。含反式脂肪酸的食物有奶油蛋糕、咖啡伴侣、起酥面包、冰淇淋、雪糕、棒冰、巧克力、带酥皮的点心或零食、薯条、薯片、蛋黄派或草莓派、大部分饼干、奶茶、泡芙、薄脆饼等等。

吃素降脂？心安理不得

中国人相信食疗，愿意通过饮食调理来养生保健，比如，民间有木耳降血脂、芹菜降血脂等说法。还有人认为不吃脂肪就能控制好血脂，于是肉也不吃了，炒菜也不放油了，甚至有人干脆吃起了“全素”。

其实这些说法缺乏科学依据，过于相信某种食物的功效，会危害健康。

其实腹部多出来的脂肪不一定是食物中的脂肪，抽血验出来的甘油三酯和胆固醇也不是你吃进去的甘油三酯和胆固醇。你会发现，吃得很素的人，反而会出现总胆固醇和低密度脂蛋白更高的现象。为什么？前面我们已经解释过了胆固醇指标和碳水化合物的关系，这里不赘述了。

服用他汀药，一定要吃够这些营养素

血脂高，尤其是低密度脂蛋白胆固醇高的时候，医生往往会给患者开他汀类药物。原理我们在前面讲过了，他汀药影响的是肝脏合成的胆固醇限速酶（HMG　CoA还原酶），达到降低低密度脂蛋白胆固醇的效果。这类药都是在睡前服用，在服用期间要经常查肝功能和肌酸磷酸激酶，如果这两种酶增高明显，就要暂停服用。

很多人觉得，吃药比控制生活方式简单，减肥和运动好麻烦，饮食

控制好痛苦，还不如吃片药，这样可以依然我行我素。

其实，我们选择一种治疗方法最重要的是考虑这样的治疗到底是治标还是治本。有的时候治标很重要，比如，高热的时候，用点退热药，把体温降下来；正在大出血的人要立即止血。

但是，对于慢病来讲，还是力求治本，根除疾病产生的原因，让自己身体彻底康复，不发展成严重疾患。

目前美国和我们国家的心血管病专家，仍然在用他汀药防治动脉粥样硬化性心脏病（ASCVD），还规定了用药期间低密度脂蛋白胆固醇控制的目标值。

其实这些指南都在不断地改进，以前说对的，以后不一定对；以前说错的，以后可能会拨乱反正。

关于他汀药该不该用，什么时候用，我的观点是：他汀药控制肝脏合成的胆固醇，而动脉粥样硬化主要与内皮细胞损伤及低密度脂蛋白被氧化关系密切。胆固醇是生命活动的基本元素，你控制内源性胆固醇的时候，不应该再限制外源性胆固醇的摄入，否则，身体内的细胞会因为缺乏胆固醇而出现细胞膜被破损以及人体类固醇激素不足的现象。

我的做法是：假如患者正在吃他汀药，我不干预，努力从饮食上帮助他调整，让外源性胆固醇摄入量增多，同时保证蛋白质以及好的脂肪酸摄入量增多，最为关键的是把患者在生活方式中犯的主要错误找出来，并加以纠正，在饮食上做到平衡和营养丰富。

肝脏之所以拼命制造胆固醇，恰恰是因为身体细胞结构受到损伤，修复细胞时需要大量结构营养素，同时，心理压力大的人也需要更多的胆固醇成为肾上腺皮质激素的原料。如果此时经食物摄入的胆固醇不够，肝脏的HMG CoA还原酶的活性增高，产生的低密度脂蛋白自然会增多，药物会把身体表达需求的窗口关上。

前面讲了，吃素解决不了高血脂的问题，其实吃药只是在表面上把低密度脂蛋白胆固醇降低。从营养学角度来说，找到细胞损伤的原因，去除伤害因素，增加细胞修复的营养物质，才能真正达到降低血脂、预防动脉粥样硬化的目的。

其实，理解生命本身要比吃药难多了。



扫描二维码
回复“夏萌”

了解更多
高脂血症患者
饮食方案

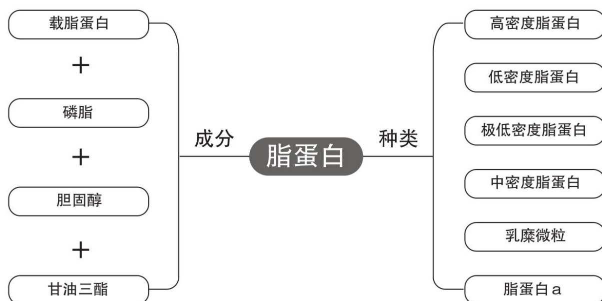
快速看懂高脂血

如何认识高脂血症？

高脂血症又叫高脂蛋白血症，通俗点说，是指血液中流动的脂类出现了异常。

人体中的脂类有两种存在形式：固定形式和游动形式。皮下脂肪属于固定形式，而我们常说的血脂是在血液中移动的脂类。

脂类属于油性化合物，难溶于水，如果单独在血液中移动，很快就会贴在血管壁上。于是人体设计了一个特殊的方式，用载脂蛋白把脂类物质包裹在里面，这样它就可以在血液中流动了，这样的复合体我们叫作脂蛋白。脂蛋白＝载脂蛋白＋磷脂＋胆固醇＋甘油三酯，比如，高密度脂蛋白、低密度脂蛋白，都是这样的复合体。临床上把高脂血症分为四类：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

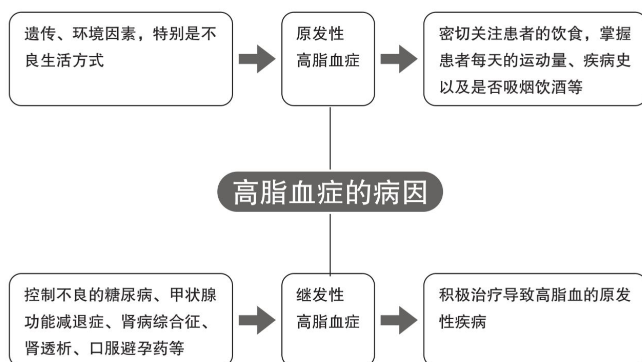


高脂血症的病因有哪些？

高脂血症的病因分为以下两类：

●原发性高脂血症：病因不是很清晰，与遗传及环境因素有关，特别是与后天的生活方式关系密切。这是最常见的类型。

●继发性高脂血症：此类病症的发生与控制不良的糖尿病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾透析、肾移植、胆道阻塞、口服避孕药等有关。



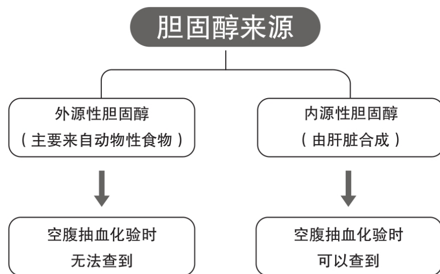
胆固醇高是吃出来的吗？

常用的血脂检测一般有四项内容，包括：总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。

很多人认为胆固醇高了就是吃出来的，肉、内脏都不敢吃，就连鸡蛋这种营养学上的“明星”食物，也因为胆固醇的问题被很多人冷落。

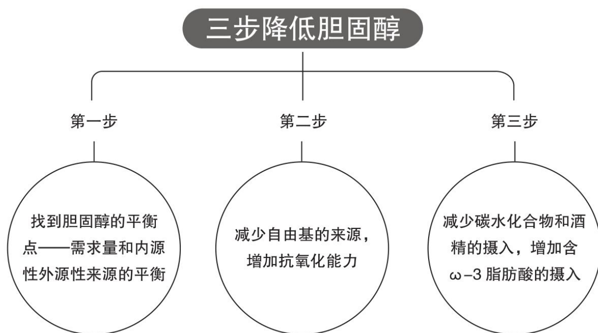
其实，人体的胆固醇有两个来源：一是外源性胆固醇，是从食物中获取的；二是内源性胆固醇，是肝脏合成的。空腹抽血时，只能查到肝脏合成的那部分内源性胆固醇，查不到从食物中获取的外源性胆固醇。

所以，不要再为一天到底吃一个鸡蛋还是吃三个鸡蛋纠结，我们的身体会说话，要问问自己能不能吃得下去，能吃下去说明消化能力好，也说明自己身体正需要。



如何理解低密度脂蛋白胆固醇增高？

影响总胆固醇数值的因素很多，其中低密度脂蛋白胆固醇中所含的胆固醇比较高，因此对总胆固醇的影响大。当看到化验单上总胆固醇高时，我们要去看低密度脂蛋白胆固醇。如果低密度脂蛋白胆固醇旁边有个向上的箭头时，我们至少要知道三点：第一，来源于肝脏的胆固醇合成比较多，说明肝脏功能还不错；第二，身体对于胆固醇的需求没有得到满足，尤其是对血管内皮、动脉壁平滑肌、肌肉组织、肾上腺素等组织器官要多关注；第三，吃进去的胆固醇可能不够。



常见误区解答

✗ **胖人一定血脂高**	大多数人都认为，胖人一定血脂高，而瘦人血脂就会正常，其实胖瘦和血脂没有直接关系。皮下脂肪是固定脂类，而血脂是血液中流动的脂类，这是两码事。
✗ **甘油三酯是食物中的脂肪**	很多人想当然地认为甘油三酯是食物中的脂肪，体检后发现甘油三酯增高，就先把含有脂肪的食物戒掉或只吃很少一点。这是错误的认知。空腹抽血查到的甘油三酯不是吃进去的脂肪，它是由肝脏合成的，是肝脏把多余的碳水化合物及酒精的能量转化为脂肪，然后转移出去，成为储存的固定脂肪。
✗ **吃素可以降血脂**	有人认为不吃脂肪不吃胆固醇就能控制好血脂，于是肉不吃了，鸡蛋也不吃了，炒菜也不放油了，甚至有人干脆吃起了“全素”。其实缺乏脂肪会造成细胞功能障碍，而且，空腹抽血化验出来的胆固醇不是吃进去的胆固醇，是肝脏合成的胆固醇，吃进去的胆固醇越少，肝脏合成的胆固醇就越多。

PART 04
血糖稳定，一日三餐有讲究

每天散步1小时，不沾荤腥，为什么会得糖尿病？

我在神经内科工作30年，神经内科患者中有很多糖尿病患者。学习了营养学之后，我就会有意识地对这类人群先做一下饮食习惯调查，由此总结出一套糖尿病饮食调理的经验。

糖尿病患者大多有一些共同的饮食误区，若讲起来，你会特别熟悉：这不是我身边的那个谁吗？

其中一个53岁的王女士，让我印象很深刻。

她来就诊前一直居住在农村，患糖尿病快10年了，不间断服药，间断地查血糖。据她自己讲，血糖控制得还不错，后来来北京打算帮助女儿看孩子。女儿知道母亲身体不是很好，就带母亲到医院做了个全身体检，想请医生根据结果给她全面调节一下。

结果出来后，发现问题很多：空腹血糖9毫摩尔/升，糖化血红蛋白8.6%，血压140/80毫米汞柱，尿酸高，还诊断出冠心病和腔隙性脑梗死。

王女士非常困惑，问我："我一直非常努力地控制血糖，专家们都说'管住嘴，勤动腿'是控制血糖的最好方式，我就是按照这个方法做的，很多食物都不敢吃，每天还出去散步一小时，怎么情况会这么糟？除了增加药量，我还能怎么办？"

我问她："您的运动量我知道了，那您是怎么管住嘴的呀？"

"我不敢吃任何糖，水果都不敢吃，炒菜从来不放糖。"

"那您吃米饭、面条、馒头吗？"

"当然吃了，早上喝粥，中午吃一点米饭，晚上吃一碗面条。"

我一听，就明白问题在哪儿了，告诉她说："您吃的这些食物都含糖类，表面上不甜，但是，升起血糖来，比水果还快，以后别吃了。"

王女士一听愣住了："那我吃什么？不吃主食怎么行？"

“除了米和面，苹果、西瓜这些水果都可以当主食。”

这回她更惊奇了：“水果不是甜的吗？甜的食物升血糖会很快。”

像王女士这样对“糖”有误解的人不在少数，所以我准备好好地把这个问题梳理一下。

我们为什么容易得糖尿病？

目前全球范围内糖尿病发病率及患病率在逐年上升。数据显示，全世界糖尿病患者约4.25亿，全球每11个成人中就有1个患糖尿病，至2030年或超5.5亿，2045年，这一数字将增至6.29亿。

其中，3/4的糖尿病患者生活在低、中收入国家；2.79亿的糖尿病患者居住在城市地区；3.265亿的糖尿病患者在工作年龄（20～64岁）患病。就国家而言，2017年中国糖尿病患者人数（1.144亿）位居全球第一，印度（7290万）和美国（3020万）分别位居第二、第三。

为什么我们国家糖尿病患者数量位于世界第一呢？

饥饿的遗传基因

大家是否发现身边有的人怎么吃都不胖，有的人吃一点食物就发胖？两个人年龄、身高、劳动量都一样，饭量也差不多，一个人很瘦，另外一个人却很胖？这其实和基因相关——遗传基因。

一般认为，一个人生病是先天基因和后天环境影响共同作用的结果。近些年的研究显示，生命早期的营养状况会对基因表达产生影响。1992年，英国的David Barker教授对饥荒时期的24 114名孕妇的营养状况进行研究时发现，孕期营养缺乏的孕妇所生育的后代，心血管疾病、糖代谢异常、高血压病、中心性肥胖和血脂异常等一系列代谢性疾病的发生率明显高于其他人群。由此他创建了健康与疾病发展的起源学说，又叫作多哈理论（Developmental Origins of Health & Disease，DOHaD），主要研究内容就是人类成年期一些疾病的发生原因，结果发现肥胖、高血压、2型糖尿病、心血管疾病等代谢综合征和青春期行为问题、精神疾患、多囊卵巢综合征、不孕、不育等问题，与胎儿时期营养及发育不良有关。

一个人3岁以前，包括在妈妈肚子里的那段时间，如果一直处于饥

饿状态，饥饿基因就会充分表达。而这种表达并不会因为饥饿状态改善就消失，它会跟随你一辈子。当生活条件好了，吃了很多食物之后，人体的代谢状态受到饥饿基因影响，依然保持在食物匮乏的状态来维持人体平衡——摄入的能量大多拿来储存，而很少消耗，久而久之，血糖高、肥胖就找上了身。就像一个人小的时候很穷，后来长大了，生活条件得到了改善，有钱了，他也不愿意花，因为穷惯了，穷怕了，有点钱就存起来。

所以，越是儿时饥饿而长大后富足的人，如果不加控制，就越容易患上糖尿病。

老龄人口增多和检测手段提高

人随着年龄的增大，胰岛素分泌能力降低，而且运动量也比年轻人减少很多，因此糖尿病是老年人的常见病和多发病。我国人口老龄化严重，这也是我国糖尿病高发的原因之一。

同时，过去人们都忙于“生计”，忙着“填饱肚子”，健康意识不够。近年来，人们的生活水平提高了，对健康的重视程度增加了，很多人会定期体检，而且测血糖也很方便，血糖高一点马上就会被发现，客观上也提高了糖尿病的患病率。

崇尚静养，活动量偏少

现在人们出行很方便，交通工具多种多样，生活也便利了很多，上楼有电梯，吃饭可以叫外卖。因此，很多人宁可坐着打牌，看电视，聊天，也不主动去运动，这也增加了患病风险。

当然，这不仅仅是人的惰性问题，也与咱们国家的传统习惯有关。

中国传统观念比较赞成静养，提倡安静读书，静心养神，别把身上的一点精气神消耗掉。中医说“动能生阳，也能耗阳”，就是说运动可以加强血液流通，但是也消耗人体的阳气，适合于阳气尚足但气血不畅之人，或饮食厚腻、久坐不动、思虑过度的这类人群，但是对于气血亏损严重、阳气不足的人，运动后阳气耗散致阳气更虚，所以并不适合。

由于中国老百姓几千年来一直在贫困中度过，所以以前人们收敛静养，更能适应当时的生存环境，没有问题。但是如今大家生活条件好了，食物丰富，就要与时俱进，养成运动的习惯。

好吃而不会吃

中国是饮食文化大国，中国人办什么事似乎都离不开吃，亲朋好友聚会的时候吃，升职加薪的时候吃，红白事还要吃。

有一次我去农村，那里的人们听说我是搞营养学的，立即拉来一位34岁的年轻人，让我给他讲讲。原来一个月前，这位年轻人去参加朋友家孩子的百日宴，在宴会上大吃大喝，导致被送到医院抢救，被诊断为胰腺炎。我听完不禁为他担心，因为胰腺炎发病时会损伤很多胰腺细胞，如果以后不注意，他会很容易患糖尿病。大吃大喝会带来很多问题，大家一定要重视。

除了这个习惯要改掉外，还有一个我在《你是你吃出来的》中强调了很多次的问题：主食太多。

中国人喜欢吃，重视口味，然而饮食结构却不尽合理。因为中国是农耕国家，人们日出而作，日落而息，种地十分辛苦，所以要吃很多主食来补充能量，由此形成了一种根深蒂固的观念：主食一定要吃，不吃主食没有劲儿。而如今很多人已经不在地里干活，住在大楼里，躺在沙发上，坐在电脑前，其实已经不需要那么多能量，但是依然大量吃主食，甚至拿菜汤去拌米饭，这怎么能行呢？

以前人们吃的粮食基本上都是粗粮，细粮很少，现在吃的食物精细得不能再精细了，如吃面包。面包分为全麦面包和白面包，全麦面包颜色黑，很硬，口感差，所以现在的超市里差不多都是白面包，软软的、香香的，口感好，但是这种面包里的淀粉含量很高很纯，升血糖的能力特别强。

还有粥，糖尿病患者十有八九喜欢喝粥，因为咱们中国的传统观念中认为粥是养人的、养胃的。过去咱们中国人普遍比较穷，家里有点杂粮，全家好几口人，熬上一锅粥，每人都能吃上一点。那时吃的杂粮粥很难消化，所以熬煮的时间要很长。如果能喝上小米粥那更是幸福，小米粥很好熬煮，烧开后十分钟基本上米粒开花。很多人都说小米粥养胃，那是因为小米好消化，消化能力差的人喝小米粥胃里舒服。说实在的，旧社会家里有粥喝已经算是不错了，许多人经常挨饿，有的人甚至饿死。如今我们的生活富裕了，每天有那么多食物等着我们挑选，如果敞开来喝粥，粥里的糊精迅速地分解为葡萄糖，在肠道里被快速地吸收，造成血糖剧烈波动，胰腺的β细胞过度疲劳。

另外，很多人经常把咸味的碳水化合物食物当作菜，比如，我的一

个糖尿病患者告诉我，她经常是一碗米饭和一份尖椒土豆丝搞定一餐。米饭已经有大量淀粉了，炒的菜再含有部分淀粉，就会造成摄入碳水化合物过量。土豆是蔬菜中含淀粉较多的食物，国际上很多国家都是把土豆当作主食。东北人喜欢吃乱炖，一大锅乱炖里面有肉，有菜，有主食（老玉米和土豆），但是大家总觉得这些是咸味的，需要再加上一碗粥或者一碗米饭，殊不知当你感觉到吃得好舒服的时候，血糖正在呼呼地升高。

我国糖尿病患者数量多，是很多综合因素导致的，具体到我们每个人身上，要具体问题具体分析。

我们要知道血糖到底从哪里来，到哪里去。

血糖到底从哪儿来，到哪儿去

血糖是人生命保障的最基础元素，是身体细胞的主要能量来源。

血糖七大功能

葡萄糖在人体中最重要的功能是供应能量——心跳需要能量，体温维持需要能量，细胞工作需要能量，没有能量就没有生命。

和脂肪、蛋白质产生能量的方式相比，葡萄糖在细胞中代谢产生能量（ATP）、二氧化碳（CO_2）、水（H_2O），且不产生代谢废物。CO_2通过呼吸释放到空气中，水还可以被身体再利用。

除了为人体供应能量外，葡萄糖还有其他六大功效。

第一，是构成组织的重要生命物质。

细胞中有2%～10%的碳水化合物以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在，分布在细胞膜、细胞器膜、细胞质以及细胞间质中。

第二，节约蛋白质。

如果摄取的食物中碳水化合物不足，人体就不得不动用体内蛋白质来满足机体活动所需的能量，这会导致肌肉和其他组织中的蛋白质被分解，影响组织细胞的更新。

第三，抗生酮。

当葡萄糖不足时，人体还会利用脂肪产能。脂肪被分解利用时会产

生酮体，如果酮体生成过多，就会引起酮症酸中毒，严重时会破坏机体的酸碱平衡，导致生命危险。而摄入足够的碳水化合物可预防体内酮体生成过多，起到抗生酮作用。

第四，维持脑细胞的正常功能。

大脑内不能储存葡萄糖，但大脑又依赖葡萄糖供能，当人体血糖浓度低于正常时，脑组织可因缺乏能源而出现头晕、心悸、出冷汗甚至昏迷的现象。

第五，解毒功能。

葡萄糖代谢过程中会产生葡萄糖醛酸，葡萄糖醛酸与人体内的毒素结合，转化为其他无害物质，具有解毒效果。

第六，可以协助合成生物大分子物质的前体，如嘌呤、嘧啶、胆固醇等。

血糖这么重要，它的来源大致有三个：一是随食物摄入的糖类，二是肝脏分解出的肝糖原，三是通过糖异生转化而来。

首先我们来说一下，从食物中摄入的部分。

血糖来源1：食物

从营养学的角度讲，糖类食物也被称作“碳水化合物”。它含有三种元素：碳、氢、氧。其中氢、氧的比例为2：1，很像水分子的比例，所以这类物质被统称为碳水化合物。

严格地说，碳水化合物包括糖类和膳食纤维，其不同在于糖类是供应人体能量的，而膳食纤维是供应细菌能量或者仅仅是从肠道通过，帮助我们通便，减肥，降低餐后血糖。膳食纤维从肠道通过，不转化为血液中的血糖，但对肠道菌群的繁殖和促进人体的肠道蠕动起到关键作用，近些年逐渐受到人们的重视，被独立出来，成为一大类营养素，又被称为第七营养素。

现在大家一说碳水化合物，大多是指糖类，它跟“碳水化合物”基本上就是一回事，只是叫法不同。

那日常食物中究竟哪些属于碳水化合物呢？

营养学上根据碳水化合物的分子数的多少，将糖类分为单糖、双糖、寡糖和多糖。我们一一来了解一下。

◆单糖

单糖有三种：葡萄糖、果糖和半乳糖。它们的分子式都是$C_6H_{12}O_6$。

第一，葡萄糖。

它可以被细胞直接利用，当它在血液里流动的时候，我们就称为血糖。一般情况下，很少有人直接吃葡萄糖或者喝葡萄糖水，只有在医院输液时才会用到葡萄糖。另外，在给糖尿病或者疑似糖尿病的患者做葡萄糖耐量试验（OGTT）时，会让患者喝葡萄糖粉。葡萄糖进入肝脏后走了三条通路：一部分直接进入血液成为血糖；一部分成为肝糖原；还有一部分成为脂肪被肝脏储存起来。

第二，果糖。

果糖比葡萄糖甜很多，主要存在于水果当中。

第三，半乳糖。

食物中的半乳糖主要来自奶类中的乳糖。

所有的单糖都要通过空肠的黏膜吸收，通过门静脉到达肝脏，之后再到血液循环中去，成为血糖。

空腹抽血化验，只能验出葡萄糖，那么果糖和半乳糖到哪里去了？

果糖和半乳糖不是葡萄糖，而是葡萄糖的同分异构体，被空肠吸收后，通过门静脉到了肝脏，要么被肝脏转化为葡萄糖，进入血液，要么直接成为肝糖原或肝脏的脂肪组织。

由于果糖真正以葡萄糖形式从肝脏释放出去的并不多，所以苹果、猕猴桃等水果的升糖指数（GI值）并不高。

半乳糖跟果糖一样，也需要经过肝脏转化为葡萄糖，所以也不容易升血糖。人体肝脏将半乳糖转化为葡萄糖的能力很强，摄入半乳糖后，在半小时内即有50%被转化为葡萄糖。

◆双糖

双糖是两个单糖组成的糖类，常见的有三种：麦芽糖、蔗糖和乳糖。

第一，麦芽糖。

一个麦芽糖分子由两个葡萄糖分子组成，在小肠里遇到麦芽糖酶，

分解成两个葡萄糖分子，所以麦芽糖的甜度只有蔗糖的1/3，但是它的升血糖能力巨强，甚至超过了直接口服葡萄糖升血糖的效果。

在自然界中，麦芽糖主要存在于发芽的谷粒中，特别是麦芽中，有些民间传统饮食中经常可以见到它的身影。在这里提醒一下，麦芽糖很容易升血糖，尝一尝可以，但一次不要吃多。

第二，蔗糖。

蔗糖指的是咱们平时做糕点或者炒菜放的糖，由一个葡萄糖分子和一个果糖分子组合而成。蔗糖在胃、肠道中，被分解为一半葡萄糖和一半果糖。由于它有一半分子是果糖，所以口感会很甜，但是也因为这一半果糖，它的升血糖能力减弱很多。

第三，乳糖。

乳糖进入小肠后，在乳糖酶作用下会被水解成半乳糖和葡萄糖，在空肠黏膜被吸收，经过门静脉到达肝脏。如果小肠黏膜上缺乏乳糖酶，这个分解过程不能完成，就会出现腹胀腹泻的现象，在医学上，这个现象被称作乳糖不耐受。对于幼儿，半乳糖在肝脏代谢的时候有一部分以原形的方式释放到血液中，在血液中可以查出很少的半乳糖，这对幼儿大脑的发育非常重要。乳糖主要在乳制品中存在。

◆寡糖

寡糖指3～9个分子聚合成的碳水化合物，多指麦芽糊精，它是淀粉分解的中间产物，主要存在于米粥和面糊糊中。这类寡糖已经接近双糖和单糖，吃进去后基本上不需要多少消化过程，所以感觉消化道很舒服，升血糖的速度也会很快。因此我们在对糖尿病患者进行宣传教育的时候总是讲“不能喝粥，不要吃烂面条”。

◆多糖

多糖，顾名思义，就是由很多葡萄糖组成的大分子糖类，又叫大分子碳水化合物，包括淀粉和糖原。

第一，淀粉。

淀粉是指10个分子以上的葡萄糖聚集在一起的大分子碳水化合物，在很多粮食类、根茎类食物中存在，例如，大米、小麦、土豆、藕等。它在淀粉酶的作用下逐渐分解，在肠道中最终分解成葡萄糖。食物中淀

粉含量越高，升血糖的可能性就越大。

第二，糖原。

糖原在动物肝脏和肌肉里面有少量存在，比如，100克瘦牛肉中有1.2克的碳水化合物，100克猪肝里有5克碳水化合物。

下面，我用一张表来总结一下碳水化合物吸收过程的相关要点（表17）。

表17　碳水化合物吸收过程

碳水化合物形式	细分	结构	主要来源	升糖指数（GI）	吸收转化过程
单糖	葡萄糖	$C_6H_{12}O_6$	1. 输液、耐糖试验 2. 其他糖类转化而来	100	1. 食物进入小肠空肠后，分解成单糖 2. 在空肠黏膜吸收 3. 经过门静脉进入肝脏 4. 一部分直接进入血液成为血糖 5. 一部分留在肝脏和肌肉，转变成糖原，或成为肝脏的脂肪组织
	果糖	同上	水果	23	
	半乳糖	同上	奶类中的乳糖	27.6（牛奶）	
双糖	麦芽糖	2 个葡萄糖分子	麦芽糖制成的食物	105	
	蔗糖	1 个葡萄糖分子+1 个果糖分子	糕点和炒菜用糖	65	
	乳糖	1 个葡萄糖分子+1 个半乳糖分子	乳制品	27.6（牛奶）	
寡糖		3～9 个分子的葡萄糖	米粥和面糊	69.4（大米粥）	
多糖	淀粉	10 个分子以上的葡萄糖	大米、小麦等粮食类和土豆、藕等根茎类食物	88.1（富强粉馒头） 62（马铃薯）	
	糖原	10 个分子以上的葡萄糖	动物肝脏和肌肉		

大家关注一下表17中的升糖指数，它代表了食物对血糖的影响。用左边的食物与右边的升糖指数去对照，你会发现，不是甜的食物升血糖就快。升血糖的食物有多种来源。不甜的食物说不定升血糖很快，比如，米饭、馒头；而原味牛奶的GI值是很低的；还有果糖，尽管很甜很甜，但是GI值却非常低。[1]

血糖来源2：肝糖原

除了食物转化之外，人体还有两个葡萄糖的储存库，一个是肌糖原，一个是肝糖原。糖原作为葡萄糖储备的生物学意义在于，当机体需要葡萄糖的时候，它可以迅速被转化为葡萄糖。

血糖的调节主要靠肝糖原，而肌糖原主要供应肌肉收缩的能量，与血糖调节关系不大。

肝糖原怎么调节呢？举个具体例子：假如一个人中午没有吃饭，到下午血糖平稳靠什么维持呢？

答案是：靠肝糖原释放的血糖。

血糖来源3：糖异生

如果这一天一直没有吃东西，第二天血糖依然在正常范围，这是怎么回事呢？正常成年人每小时可以由肝脏释放出葡萄糖210克/千克，如果没有及时从食物中补充一些进来，十几小时左右肝糖原就会被耗尽，之后人体会通过糖异生途径获得葡萄糖。

糖异生，就是把非碳水化合物类的物质转化为葡萄糖的过程，这种转化主要靠肝脏完成。肝是进行糖异生的主要器官，正常情况下，肾的糖异生能力只有肝的1/10，长期饥饿时肾脏的糖异生能力则大为增强。

当身体中葡萄糖不足时，胰高血糖素分泌增加，它会一方面促进脂肪组织分解脂肪，另一方面促进肌肉组织分解蛋白质（氨基酸），同时促进肝脏将脂肪、氨基酸转化为能量。所以我们会看到长期饥饿的人皮下脂肪慢慢地减少，肌肉变薄，神志还清醒，血糖依然正常。这时肌肉里面的肌糖原被分解产生乳酸，乳酸进入血液进入肝脏，然后肝脏把乳酸转化为葡萄糖。

总体来说，大家可以看出，血糖的主要来源还是通过进食获得碳水化合物，后两条途径（肝脏释放糖原、糖异生）都是“权宜之计”，是身体调节血糖水平的暂时性手段。

血糖的三个出口

血糖的消耗大致也有三条途径，我们前面讲过了，这里再总结一下。

第一，进入细胞内供应能量；第二，转变为肝糖原；第三，转化为脂肪。

第一点不多解释，重点来说一下后两点。肝脏储存的糖原是用于调节血糖的，因为人不可能时时在吃东西，当不吃食物时，肝脏就会分解储存的糖原来补充血糖。所以当肝脏功能下降时，比如，出现肝炎、肝硬化、重度脂肪肝等情况，肝脏调节血糖的能力受限，患者就很容易出现低血糖现象。

葡萄糖转化为脂肪储存起来，也是为了人体在“大饥荒”时使用。人不能时时刻刻进食，肝脏和肌肉储存糖原的能力也有限，所以人需要一个大的储存能量的空间，那就是脂肪（皮下脂肪和内脏脂肪）。这个过程涉及葡萄糖和脂肪的转化问题。现在患脂肪肝的人很多，很多人非常疑惑：自己很少吃肉，也很少吃油，怎么还会有脂肪肝？而且腹部的游泳圈总也消除不了，其实这主要是因为饮食上摄入过多碳水化合物或者大量饮酒所致，又不注意运动，体内消耗不掉的糖类就会转化为脂类，一部分储存在肝细胞中导致脂肪肝，另一部分附着在内脏周围，引起腹型肥胖。

通过血糖的消耗路径可以看出，只有第一条葡萄糖是彻底被消耗掉了，后两条途径只不过是血糖改头换面了而已，其实仍存留在我们的身体里。

胰岛素以一敌五，做错了等于釜底抽薪

血糖对于维持生命活动是必不可少的，而且它的数值必须维持在一个相对稳定的水平，所以人体就派出了很多激素来调节血糖值平衡。

孤胆英雄胰岛素

在这些负责调节血糖值平衡的激素中，负责升高血糖的分别是胰高血糖素、肾上腺素、去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素和生长激素，而负责降低血糖值的只有胰岛素一个。

看起来我们的身体有点“偏心”，似乎更看重升血糖的功能，其实，它这么“安排”是有道理的。

虽然现在糖尿病的问题时常困扰我们，但糖尿病患者即便出现血糖高的现象，也可以活几十年。而人一旦出现低血糖现象，很可能马上有生命危险，所以机体不得不这么偏心，弄出多个升血糖的激素来调节管理，而且每种激素都有切实用途。

比如说，考试的时候，大脑需要很多葡萄糖来维持它的高速运转，这个时候，人的情绪非常紧张，就会导致肾上腺素加速分泌，告诉机体多动员些糖出来，送到大脑供它使用，体内的血糖水平就相应升高。等考完试了，我们一下子放松下来，肾上腺素分泌开始减少，血糖值慢慢回到正常水平。

很多患者身上出现的“奇怪”的血糖波动现象，往往都与升糖激素有关。

我有一个71岁的男患者，常常出现晚餐后血糖值还可以，空腹血糖值高的现象，这是怎么回事呢？我仔细问了他的饮食和睡眠，他每天晚上7点吃晚饭，饮食结构也很不错，不吃夜宵，出现早晨空腹血糖值高的问题，显然和饮食的关系不大。

我是神经内科医生，自然对患者的睡眠、情绪比较关注。仔细一了解，发现他经常失眠，凌晨三四点钟醒了之后就睡不着了，越想睡越睡不着，而且近来心情总是烦躁，精神疲惫不堪，记忆力也在下降。

我用焦虑抑郁量表测了一下他的焦虑程度，结果显示他属于中度焦虑症患者。

人在焦虑的状态下，肾上腺素、去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素分泌都会增多，血糖值也会随之升高。因此，我给他开了一些抗焦虑的药，他的情绪明显好转，血糖值也变得平稳了。

人体内有五种升高血糖的激素，只有一种降低血糖的激素即胰岛素，所以胰岛素以一敌五，真够累的，因此，我们平时一定要注意保护好我们的胰岛细胞。那怎么保护呢？知己知彼，百战不殆，咱们首先要了解胰岛素。

胰岛素是人体代谢中不可缺少的物质，影响范围广，生命维系缺它不可，而且它在体内既不能太多，也不能不足，更不能缺乏。要维持胰岛素的平衡状态，就要了解一下影响胰岛素分泌的因素有哪些。

·血糖浓度。

血糖浓度高会自然刺激胰腺产生更多的胰岛素，进食碳水化合物后胰岛素的分泌量可增加3～5倍。

·血液中氨基酸浓度。

进食含蛋白质较多的食物后，胰岛素分泌也会增加。精氨酸、赖氨酸、亮氨酸和苯丙氨酸均有较强的刺激胰岛素分泌的作用。

·进餐。

胃肠道激素增加，可促进胰岛素分泌，如胃泌素、胰泌素、胃抑肽、肠血管活性肽都刺激胰岛素分泌。

·自主神经功能状态。

迷走神经兴奋时促进胰岛素分泌，交感神经兴奋时则抑制胰岛素分泌。

·药物调节。

磺酰脲药物可以刺激β细胞释放更多的胰岛素。

磺酰脲类药物是降糖药中常用的一类，我举几个常见的药物：格列吡嗪、格列齐特、格列苯脲、格列美脲、格列喹酮、格列波脲、甲苯磺丁脲和氯磺丙脲。

磺酰脲类药物的作用机制有两个：第一，磺酰脲类与胰岛β细胞表面磺酰脲受体结合，使ATP敏感的K^+通道受阻滞，引起去极化，使电压敏感性的Ca^{2+}通道开放，Ca^{2+}流入，引起胰岛素释放，所以胰岛中至少有30%正常细胞是其产生作用的必要条件；第二，还有可能与抑制胰高血糖素的分泌，提高靶细胞对胰岛素的敏感性有关。

药物的作用机制里面的第一个是肯定的，我们在临床上给患者用药时都要考虑这个人的胰岛细胞是否还有功能，还有多少储备。

从降血糖这个角度来说，磺酰脲类药物是有效的，但是，有个先决条件，胰腺的β细胞至少还要有30%以上的正常细胞在发挥作用，把这些细胞的潜力调动出来，达到降血糖的效果。所以，很多患者用了一段时间磺酰脲类药物之后，效果越来越差，最后，潜力挖完了，改用胰岛素注射。

可以用一个很形象的比喻来解释：假如你有一匹瘦马，这马已经瘦得没有力气了，但还要让它多干活，你用鞭子狠狠抽它，它还是会硬撑着努力工作的。

但这显然不行啊，那应该怎么办呢？

你肯定会说，应该让马多休息并且多吃点草才行。血糖升高的信号告诉你，分泌胰岛素的β细胞，现在已经筋疲力尽，分泌量减少，这时，你吃的碳水化合物越多，胰腺的β细胞越努力工作，直至把自己累死为止。

所以对于血糖高的2型糖尿病患者或者糖尿病前期的人，要立即减少碳水化合物的摄入，食用低升糖指数的食物，比如水果，而且少吃多餐，让胰腺的β细胞获得休息，并且要增加蛋白质、磷脂、胆固醇等细胞结构成分的营养素摄入量，为胰腺的β细胞提供原料。

要不然，老这么“抽鞭子”，胰腺的β细胞这匹“瘦马”很快就会招架不住，等“瘦马”彻底累瘫，任你怎么“刺激”也分泌不出来了，病情就会从“胰岛素相对不足”快速地发展到“绝对不足”。

看到这里，有人会说，那既然这样，我就不吃降糖药，直接打胰岛素行不行？直接补充胰岛素固然有很多好处，但也有一个致命的缺点：它不是人体自身分泌的，不能随身体的需要而变化。患者要在固定的时间进食，保持固定的运动量和注射固定剂量的胰岛素，有一个环节搞不好就会出现低血糖或者高血糖的问题。

胰岛素分泌最爱的“减负三法则”

人体自身的胰岛素是怎样合成、怎样工作的呢？

胰腺中β细胞先合成由86个氨基酸组成的胰岛素原，当血液中葡萄糖浓度增高，需要胰岛素降血糖时，胰腺把胰岛素原释放到血液中，此时胰岛素原分解为两个部分，一部分是没有活性的C肽，另一部分是有活性的胰岛素（51个氨基酸组成的小分子蛋白）。

当一个人在注射胰岛素后，如果想知道他的胰腺细胞还有多少合成自身胰岛素的能力，测血液中胰岛素水平就不准确了，因为此时的血液中的胰岛素既包括这个患者身体产生的部分，也包括注射进去的胰岛素。那怎么办？我们会测C肽水平，因为胰岛素和C肽的含量是1：1的关系，测出了C肽含量，也就测出了胰岛素量。

胰腺分泌多少胰岛素受许多因素影响，不以主观愿望为转移。要想让胰岛素分泌能力永葆青春，永不衰竭，最重要的一点就是，不要让胰腺的β细胞太疲劳，并且要增加结构性营养素，也就是肉、鱼、蛋、奶中的蛋白质、磷脂、胆固醇等结构营养素。尤其是氨基酸，它是胰岛素这种蛋白质类激素最基本的原料，因此，在糖尿病饮食中，蛋白质和脂类营养素要比一般人多一些。

我们都知道，缺乏胰岛素会得糖尿病。

如表18所示，1型糖尿病患者属于胰岛素分泌障碍。2型糖尿病患者

刚开始时体内的胰岛素分泌量往往大于正常人，但此时血糖正常，人们往往不会发现危险即将来到，依然喝酒，吃很多主食，还不运动。之后，胰岛素分泌量逐渐减少，血糖开始升高，这个时期叫作胰岛素相对不足阶段。到最后，胰腺的β细胞分泌胰岛素越来越少，于是2型糖尿病患者也出现了类似于1型糖尿病患者的症状——胰岛素绝对不足。

表18　不同糖尿病类型的胰岛素表现

1 型糖尿病	2 型糖尿病初期	2 型糖尿病中期	2 型糖尿病晚期
胰岛素分泌障碍	血糖正常	血糖开始升高，胰岛素相对不足	胰岛素绝对不足

胰岛素的工作量是紧随血糖变化的，血糖一上升，它马上就出动，把细胞膜上的胰岛素受体打开，让血糖进入细胞转化为能量，同时将葡萄糖转化成糖原或者脂肪。

如果我们总是吃一些升糖很快的食物，比如馒头、米饭、面包，进食后就需要很多胰岛素迅速把这些血糖处理掉，吃得越多，胰岛素分泌越多。如果三顿饭都是高碳水化合物饮食，又没有有效的运动消耗过多的葡萄糖，血液中的葡萄糖含量就会增高。而血液中的葡萄糖越多，胰腺β细胞生产胰岛素就越努力，负担也越大。

长此以往，胰腺β细胞不堪重负，就会慢慢出现胰岛素分泌不足的情况，再不注意，就会发展成糖尿病。

如何减少胰腺β细胞的负担呢？

第一，每一餐摄入的碳水化合物要少，可以少吃多餐，也可以用混合食物降低升糖指数。

第二，多给胰腺β细胞提供修复自己的原料——蛋白质、磷脂、胆固醇，饮食中增加鱼、蛋、肉、奶的比例。

第三，帮助胰岛素消耗多余的血糖。多运动可以增加肌肉上胰岛素受体的灵敏度，使细胞更多地消耗葡萄糖，肌肉里贮存葡萄糖的能力也有所增强。

胰岛素抵抗也许是好事

一个人在真正出现糖尿病之前，也许胰岛素抵抗的问题早已经存在了，在这个时候及时察觉，进行有效干预，减轻胰岛素抵抗，减轻胰腺

β细胞的负担，发展成糖尿病的进程速度就会延缓，甚至有可能不发展为糖尿病。

什么是胰岛素抵抗？简单地说就是细胞表面的胰岛素受体不灵敏了，不太愿意和胰岛素结合。

胰岛素受体在细胞膜上，不同细胞有不同数量的胰岛素受体，例如，每个红细胞膜上有40个受体，而每个肝细胞和脂肪细胞膜上却有20万个以上的受体。胰岛素到达血液后，要与胰岛素受体结合，才能发挥其降血糖的功效。胰岛素与胰岛素受体的关系很像一把钥匙开一把锁，具有一对一性。二者结合之后，立即激活酪氨酸蛋白激酶，从而促使细胞膜下面的胰岛素底物分子I与细胞内的某些靶蛋白结合；紧接着，结合之后的产物又激活了与糖、蛋白和脂肪代谢有关的酶，于是葡萄糖进入细胞，葡萄糖在细胞质中进行无氧酵解；之后，进入线粒体，进入有氧氧化阶段，成为能量的提供者。或者，葡萄糖进入细胞后，合成为糖原，储存起来，留着以后用。或者，进入糖变脂的转化模式，合成为脂肪组织。胰岛素与胰岛素受体结合的同时，还会抑制脂肪和蛋白质的分解等功能。

这很像是多米诺骨牌，一旦推倒第一块骨牌，后面的连锁反应是不可阻挡的。而推动第一块骨牌的触发因素，就是胰岛素与胰岛素受体的结合，可见这一步多么重要。

而出现了胰岛素抵抗后，细胞膜上的胰岛素受体就像一把生锈了的锁，无论细胞外面有多少葡萄糖在徘徊，并且拼命刺激胰岛素的大量分泌，都打不开它，导致大量葡萄糖被挡在外面，多米诺骨牌就这样停在了第一步。

近些年来，科学家在研究胰岛素受体上花了大量的精力，试图采用某种药让这个不敏感的“锁”敏感起来，但是临床实验效果非常差，不良反应也很多。

这种胰岛素抵抗现象可以持续几十年，那么，怎么看待这个现象呢？

我认为，胰岛素抵抗是人体的一种自我保护。

细胞需要多少葡萄糖，是由细胞需要多少能量决定的，就如同一个锅炉需要多少燃煤是由供暖多少来决定的。假如，现在一位山西煤老板，手上有很多煤，一个劲儿地往电热厂送燃煤，电热厂的采购部领导会说：“现在还不是冬季，我不需要这么多燃煤。”煤老板说：“我这里煤

太多了，你帮我消耗一下。”电热厂领导肯定会婉言谢绝：“我的地方有限，不能放这么多煤。到冬天我们这里用煤会多一些，那时再多给我们送一些。”

同理，如果没有胰岛素抵抗，细胞外液增多的葡萄糖随意进入细胞内，那会出现什么情况呢？就会引起高渗，水分子随之进入细胞，细胞肿胀，死亡。人体细胞为了不让这里的高渗透压影响自己的工作，只能把大量的葡萄糖阻挡在外。

面对胰岛素抵抗，我们要做的是：

理解胰岛素抵抗的出现是因为细胞不需要这么多能量供应。

糖尿病非药物治疗的关键是管住嘴，迈开腿。管住嘴的意思是不要吃太多碳水化合物，迈开腿的意思是增加运动，提高细胞对能量的需求。

细胞对氧的需求多了，细胞膜上的胰岛素受体的敏感性自然就会增强。有氧运动可以增加有氧代谢的能量，力量运动可以增加葡萄糖在肌肉中的储备，所以糖尿病患者应该做有规律的有氧运动和力量运动。

空腹血糖高，先考虑前一天晚饭吃了啥

影响血糖值高低的关键因素有很多，包括饮食、运动、情绪、胰岛素抵抗、体内胰岛素分泌量、药物等。

为了诊断准确，糖尿病患者往往要做几项与血糖有关的化验：空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白以及口服葡萄糖耐量试验、馒头餐试验等。

空腹血糖是指从前一天晚上到隔天早晨，12小时内没有进食的情况下测出来的血糖值。

夜里一直卧床，除了去厕所，可以说没有任何运动，那空腹血糖升高与哪些因素关系密切呢？

·前一天的晚餐。

这是要首先考虑的。如果患者前一天晚餐吃得过于简单，比如，吃了一碗清汤面，会引起胰岛素大量释放，入睡后可能出现低血糖现象——出虚汗，心悸，肢体震颤等。人体在低血糖时会调动机体应激反应，升血糖的激素就会增多，还会调动释放肝脏内贮存的糖原，甚至促

进糖异生的发生，这种情况下空腹血糖会升高。

·胰岛素不足。

一般人餐后2～3小时血糖能够降到正常值，而当胰岛素不足或者胰岛素抵抗时，几小时都不能降到正常值。

·情绪。

焦虑抑郁的人经常在后半夜醒来，情绪的不快会引起肾上腺素的分泌增加，促进糖异生，造成空腹血糖的升高。

·药物。

如果用药过多，造成了药物性低血糖，人体反射性地升高升血糖激素，释放糖原或者进行糖异生，会造成清晨血糖值升高。

我在临床上每次遇到空腹血糖高的患者都会仔细问很多问题，比如，情绪怎么样，前一天晚餐吃了什么，吃的药物种类和剂量，同时看患者的胰岛素分泌能力。

一次，一位70岁患糖尿病多年的老先生和我说，他听别人讲晚上要清淡饮食，所以晚饭一般吃得特别简单，常常是一碗米粥，200克蔬菜，炒菜时加一点点油，一点肉都不放，每天按时吃降糖药。可是，早上空腹血糖是8.9毫摩尔/升。

他说："我不明白，吃得这么清淡，而且吃得也不多，为什么还是空腹血糖高？"

我做了调查，认为他的情绪没有问题，问他夜里睡得怎么样，他说："还没睡觉就饿了，想着该睡觉了，不能吃东西，于是就这样睡了。可是后半夜睡不实，出虚汗，心悸，做梦，一直到早晨。"

我判断应该是前一天晚餐太清淡引发了低血糖反应，我让他以后晚餐增加一些肉类，把米粥换成老玉米。第二个月来复诊的时候，他告诉我，清晨血糖高的问题已经解决了，夜里睡眠也不错。

所以，当出现空腹血糖高时，一定要综合思考一下，是不是昨晚吃饭有问题？有没有情绪波动引发的问题？是不是昨天晚上出去运动消耗比较大，造成后半夜低血糖了？是不是因为用药多了？等等。

餐后血糖高，脂肪和膳食纤维吃够了吗？

餐后血糖检查一般是指检测餐后2小时内的血糖值。如果你想知道

这顿饭对自己的血糖影响有多大，可以模仿馒头试验的方法，具体做法是：先空腹验血糖，做记录，然后从吃饭的第一口开始计算时间，到2小时的时候再测一次血糖。注意在餐后这2小时内，测试者不要运动，也不要食用其他食物。

影响一个人餐后2小时血糖结果的因素一般有以下几个。

·进食种类和数量。

一次吃很多的淀粉类食物能升高血糖，这一点不容置疑，但是大家要注意的是，淀粉类食物如果特别好吸收，升糖速度很快，2小时后的血糖值可能是正常的，甚至还可能有点偏低。比如，这一顿饭只是喝粥，由于粥类食物好吸收，半小时之内会出现血糖高峰，而此时，你没有测血糖，到2小时测的时候，血糖已经下来了。

如果一顿饭膳食纤维少，也会增高餐后血糖值。

而一顿饭中如果增加脂肪，可以明显降低餐后血糖值。

·运动。

如果进食后立即运动，会消耗一部分葡萄糖，可以降低餐后血糖值。所以，为了防止糖尿病患者餐后出现低血糖反应，建议进食2小时之后，待胰岛素分泌的高峰期过后去运动，这样不容易引起低血糖。

·胰岛素抵抗。

如果有胰岛素抵抗，往往餐后2小时血糖值较高。

·与胰腺中β细胞分泌胰岛素的能力下降或者注射的胰岛素数量不足有关。

·降糖药种类和数量。

患者正在使用的降糖药种类，及用药的时间、数量、剂量都会影响餐后血糖值。

降低糖化血红蛋白，盯住2个数值

糖化血红蛋白（HbA1c）不是糖尿病的诊断指标，也不是血糖浓度，它反映了120天以来血糖的平均水平，测试时不需要空腹。

糖化血红蛋白是人体血液中红细胞内的血红蛋白与血糖结合的产物，这种蛋白与血糖的结合是慢性的、不可逆的，直到红细胞死亡，这

个结合体才会消失。所以，如果想改变这个数值，就要努力降低餐后血糖值和空腹血糖值，让血糖值保持在正常状态，这样三个月之后糖化血红蛋白的数值自然会出现理想的结果。

但临床上经常出现的一种情况是，患者空腹血糖值正常，糖化血红蛋白升高，说明患者这三个月来的总体血糖水平较高，很可能存在餐后高血糖情况，这样的患者最好做一次口服葡萄糖耐量检查。

口服葡萄糖耐量试验，适用于确诊

口服葡萄糖耐量试验（OGTT检查）是一种葡萄糖负荷试验，用以了解胰腺β细胞功能和机体对血糖的调节能力，也是诊断糖尿病的确诊试验，广泛应用于临床实践中，是一项只针对血糖高于正常值而又未达到糖尿病诊断标准的患者所进行的试验。

具体做法是：空腹测血糖，然后让患者口服葡萄糖粉75克（溶于250～300毫升水中），或者口服标准馒头100克，从第一口开始计时，于半小时、1小时、2小时、3小时分别测患者的血糖值。试验过程中，受试者不能喝茶及咖啡，不能吸烟，不能做剧烈运动。

正常人空腹血糖值在3.9～6.1毫摩尔/升，进餐后0.5～1小时后升到最高峰，但不超过8.9毫摩尔/升，2小时后回到空腹水平。糖尿病患者及糖耐量异常者会出现血糖值升高及节律紊乱现象。

如果空腹血糖达6.1～7.0毫摩尔/升，则为空腹血糖受损，餐后2小时血糖在7.8～11.1毫摩尔/升则为糖耐量减低；若空腹血糖值高于7.0毫摩尔/升或餐后2小时血糖值高于11.1毫摩尔/升，即为糖尿病。

在做这项试验时，要同时做不同时间点的胰岛素水平测试，来观察胰岛素释放能力，看是否有胰岛素抵抗，判断患者是胰岛素相对不足还是绝对不足。

我有一个患者，很胖，特别不爱运动，吃起东西来是来者不拒，尤其喜欢面包、冰淇淋、巧克力等食物。

她的空腹血糖值正常，但我认为她有胰岛素抵抗，也有可能已经有糖尿病了。她不相信，于是我给她做了个葡萄糖耐量检测，测试结果我以列表的形式给大家看看（表19）。

表19　某患者葡萄糖耐量检测结果

检测指标	正常值	空腹	半小时	1 小时	2 小时
血糖 毫摩尔 / 升	3.9～6.1	6.09	10.5	12.61	10.78
胰岛素 微摩尔 / 升	2.7～11.18	21.2	140.8	178.7	151.0

从表中可以看出：

第一，她空腹时血糖在正常范围，所以她总是认为自己没有问题。

第二，1小时后血糖12.61毫摩尔/升，超过了11.1毫摩尔/升，说明已经可以诊断为糖尿病。

第三，她的空腹胰岛素分泌量比正常人高，说明她有明显的胰岛素抵抗。

第四，1小时之后胰岛素分泌量是空腹的8.4倍，而正常人进食后胰岛素的分泌量应该是基础分泌量的3～5倍，说明她体内胰腺的β细胞在超负荷运转。

测试结果证明，我的推断是准确的，她确实需要做出改变了。

人人都能用的糖尿病食谱，不用也罢

在我眼里，血糖高是一个现象，出现并发症才能说它是疾病。

就如同一条河，我们看到了河水中有一些塑料瓶子，这是一种现象，当瓶子越来越多，堆积到下游堵塞了出口，才会引发一系列问题。现在的西医只管理下游问题，具体来说就是对症治疗，即便是看到了血糖高（中游现象），也是用药物去降低血糖，治标不治本。正确的做法是从上游进行治理，通过现象找到背后的诱因——河水里的瓶是从哪里来的？阻断来源，禁止人们往河里扔塑料瓶子，这才是真正的治本。

血液中的血糖含量我们可以测出来，当高于正常的血糖数值摆在你面前的时候，你要知道，这是现象，它的上游因素是什么？这个诱发因素是否还存在？是不是已经引起了下游某个器官的障碍、代谢的紊乱？严重到什么程度？这些都是我们要关心的。

糖尿病，简单说就是患者体内的血糖值过高。造成血糖值高的因素是什么？是血糖的来源太多了，还是血糖的消耗受阻？在对身体状况有

全面认知后，才能更有针对性地指导患者。

很多人都特别希望有一个放之四海而皆准的糖尿病食谱，按照这个食谱安排每天的饮食，搞定血糖。但是我告诉大家，没有这样的食谱！

为什么？

首先，适合大多数人的是大众营养，而解决糖尿病问题用的是临床营养。

大众营养是指如何满足正常人的营养需求，强调适合大多数正常人使用的方法，而临床营养强调个体化的营养需求，讲究营养诊疗流程，要随时调整营养治疗方案，要看治疗效果。这样一来，要考虑的问题就多了，不仅仅看患者的身高、体重、年龄，还要看他血糖值变化的规律、体内胰岛素的储备情况，有没有合并症和并发症，平时的用药情况，运动、情绪等因素。总而言之，因人而异。

其次，疾病诊断和营养诊断不是一回事。

糖尿病是疾病诊断，不是营养诊断。同样是糖尿病患者，他们的营养状态会有很大差异，有的患者很胖，有的患者很瘦，有的患者有合并症，有的患者除了血糖高外没有其他问题。

糖尿病发展的不同阶段所影响的器官程度不同，要进行管理的目标也不一样。

由于每个糖尿病患者的营养诊断不一样，就决定了在营养调整方面不可能一个营养处方走天下。

最好的糖尿病食谱应该是个体化的、有治疗意义的、可执行的。

糖尿病前期，关注合并症和并发症

这一时期的特点是：血糖超过正常值，但尚未达到糖尿病诊断标准。空腹血糖可以正常，也可以在6.1～7.0毫摩尔/升，如果做口服葡萄糖耐量试验（OGTT），2小时后血浆血糖值处于7.8～11.1毫摩尔/升。

糖尿病前期特别要注意的是这个人是不是已经有合并症和并发症。例如，是不是合并了高血压？是不是有明显的腹部肥胖？是不是已经出现了下游问题，例如，心脑血管疾病，冠心病患者、脑卒中患者、肾病患者血糖处于糖尿病前期的人有很多。

我有个54岁的男患者就是这种情况。

他属于稍微胖一些的类型，BMI＝27，有高血压症状5年了，血糖有轻度升高现象，空腹血糖值6.2毫摩尔/升，平时吸烟很多，饮酒很少，不爱运动，饮食上只管吃饱、吃好，不管是否吃对。他既往没有心脏病史，没有脑卒中史。

由于血糖升高得不多，也没有什么不舒服，他一直很不在意。但在我们医生看来，这种患者属于心脑血管病的高危人群，所以建议他做一下心脏方面的检查，结果冠状动脉造影显示前降支堵塞70%。

所以，不要觉得血糖不算太高就毫不控制，这个信号给你的提醒，远不止是否诊断出糖尿病这么简单。

糖尿病期，还要关注用药问题

当一个人的空腹血糖值≥7.0毫摩尔/升或餐后血糖值＞11.1毫摩尔/升时，可以诊断为糖尿病（要排除一些特殊情况引起的血糖高，比如，应激反应、慢性肝病、甲亢、应用激素等）。此时你要关注的，不仅仅是合并症和并发症问题，还要关注这个患者的用药问题。

一般患者到了糖尿病期，就要搞清楚他在用哪种降糖药，怎么吃的，打胰岛素打了多少单位，血糖最高的时间是什么时候，胰岛素功能情况怎么样，还有没有修复的可能性，等等。

帮他调整饮食、鼓励运动的同时，一定要勤查血糖，防止低血糖情况。

在糖尿病的饮食管理过程中，要特别强调的不是饮食与药物的配合，而是药物与饮食的配合——以有效饮食结合运动为主，来平稳血糖，防止并发症出现，同时要严密监测血糖，根据血糖值下降的程度，逐渐减少药物剂量。

很多人查血糖很勤，血糖值低了多吃饭，血糖值高了少吃饭，其实这是非常错误的做法。

因为血糖值低了，很有可能是由吃药多了或者运动多了造成的，也有可能是前一顿吃饭不正确造成的，应该找到准确原因，再亡羊补牢。

很多人在这一点上都存在误区。

有一次，有个患者拿着化验单来问我：“夏医生，我这次血糖值是不是好多了？尿酸值也正常了？”

我看着这个瘦小干枯的老人说：“您是不是加药了？”

她说：“是的，降糖药和降尿酸的药都加量了。”

我没有为她高兴，而是很担心地问她：“您有什么不舒服吗？”

她慢慢地说：“最近总觉得头晕，尤其是站起来、走路的时候，而且夜里会睡不着，走路时没有力气，心跳得很厉害。”

我仔细问了问她这段时间的饮食情况，原来她为了化验结果的正常，对自己采取了非常手段——减少饮食和增加用药，搞得自己都营养不良了。

我非常严肃地告诉她：“您这叫治标不治本。虽然血糖值和尿酸值正常了，但是这个结果是饿出来的，那就没意义了。您现在已经营养不良了，如果不改变错误做法，可能哪一天站起来时由于血液推送不到脑子而造成脑缺血，或者长期的免疫力低下引发癌症。”

糖尿病并发症期，一定要顾及问题器官

糖尿病的并发症有急性并发症和慢性并发症。

急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒，高渗性非酮症糖尿病昏迷，以及在糖尿病降糖治疗过程中出现的乳酸性酸中毒与低血糖昏迷。

慢性并发症主要为大血管病变（心脏病、高血压、脑血管意外及下肢血管病变）、微血管病变（糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病）和神经病变等。

每一种并发症的出现其实都是某个器官已经到了失代偿阶段，也就是这个器官已经不堪重负无法正常工作了，所以，糖尿病到了并发症期，要搞明白患者的哪些器官受累于这个病，受损程度如何。如果患者出现急性并发症，要马上送医院治疗；如果出现慢性并发症，要看已经累及哪些器官，尤其是肾功能、肝功能、吞咽和咀嚼能力。这样一来，在为患者制订营养方案时，就可以达到不给重要器官增加负担，同时还能稳定血糖值的目的。

同时，营养方案还要最大限度地减少并发症的程度，减轻胰岛素的负担，减少血糖值的波动。

糖尿病前期，很多人觉得空腹血糖值稍微高一点不要紧，照样抽烟，喝酒，不运动，胡吃乱吃。其实，这时虽然根据血糖值还不能诊断

为糖尿病，但是，很可能已经有了胰岛素抵抗，有了腹型肥胖，有了高脂血症，有了高血压症，机体也许已经处于代谢紊乱状态，甚至一些人已经有了脑卒中或者冠心病。

因此，千万不要轻视糖尿病前期的状态，这段时期引起足够重视，血糖问题可以逆转。

营养治疗4步法，步步都是细节

导致血糖控制不良的因素可能有很多，如患者摄入的食物种类和数量不平衡，心理压力太大，同时存在其他疾病、用药问题、锻炼方法不得当等，所以需要整体调整，找到问题关键所在，抓住重点问题突破，最终解决问题。

在为患者制定营养方案的时候，不管患者处于哪个阶段，都要遵循我在本书第一章中提到的营养诊疗流程。针对糖尿病的营养诊疗过程，我把每一个步骤中需要注意的一些细节给大家阐述一下。

◆营养评估

全面采集患者的健康信息，包括他所有的过往患病情况、各项化验结果和辅助检查结果，他的运动量和工作性质、心态、作息时间，然后仔细询问他有没有不良习惯，还要调查他的饮食习惯。这些都是必需的。

另外，要特别关注患者有没有想改变自己行为的动力。很多患者幻想仅仅通过吃药打针就把糖尿病问题解决掉，对营养治疗没有信心，这种情况下做营养治疗效果很差。

采集信息时，还要注意了解患者和谁一起用餐、加餐情况和摄入食物稠度、咀嚼能力。如果一直在用药，还要了解用药种类、剂量、峰值和用药时间。

◆营养诊断

根据采集的信息，看他摄入的总体食物能量是否充足，摄入的碳水化合物的量和类型如何，摄入膳食纤维是否足够，是否缺乏蛋白质脂肪，消化功能是不是有所改变，食物与药物的相互作用如何。

◆营养干预

营养治疗目标和生活方式管理的内容应该是患者希望达到并且能够通过努力达到的，而不是由营养师或者主管医生根据自己理想的、千篇一律的模板来规定患者每天摄入多少能量、碳水化合物、蛋白质和脂肪。

这里要特别说一下营养治疗目标设定时要注意的问题。

要想通过营养治疗达到治疗效果，最起码要知道下面的6大目标。

第一，要能吃饱，还能够吃美。

人吃饭的第一目的是饱腹，吃饱饭是人的本能需求，饥饿时血糖一般不高，但是，此时身体内发生的变化是应激反应，会出现异常代谢现象。糖尿病患者吃饭时要掌握一些大致原则，例如，哪类食物要忌口，同时也要把食物做得可口，从而满足他的生理和心理需求，这样的饮食方案患者才会贯彻下去。

第二，保持血糖水平正常或接近正常，以预防或降低出现并发症的风险。

第三，获得充足的营养素，改善整体健康水平。

特别要注意提醒补充适量的脂肪和蛋白质，以降低大血管疾病风险，降低营养不良的可能。

我给患者开营养处方时，常常把患者可以吃的脂肪类和蛋白质类食材列出来，让患者明白原来这么多的食物都可以吃。

第四，关注合并症。

比如，血压异常、肥胖、高脂血症、高尿酸、高同型半胱氨酸血症等问题，都是心脑血管病的高危因素，属于难兄难弟，这些现象可能先后出现，可能部分出现，可能轻重不同。

第五，关注并发症。

特别要关注肾脏是否已经受累，一旦肾脏受累，营养治疗过程会非常复杂而且麻烦。如果已经有脑血栓，很有可能吞咽功能受到影响，在饮食调整上要注意。

第六，减轻胰岛素的负担，改善胰岛细胞的代谢水平。

这一点经常被很多人忽略。很多人认为，在胰岛素分泌相对不足或者绝对不足的情况下，注射胰岛素既能把这些不足的部分补充上来，达到降血糖的目的，还能让胰腺得以休息。这样的代替疗法现在非常普

遍。

这些年我指导了很多糖尿病患者，我的经验是，一些2型糖尿病患者通过有效的营养治疗，是可以改善胰岛β细胞的分泌功能的，如果营养干预实施得早，患者执行得好，是可以完全恢复胰岛细胞的分泌功能的。大多数患者是部分恢复。

◆监测和评价

给予了营养治疗方案后，要监测是否能做到，在执行过程中方案是否需要调整；要严格控制每一餐，定期检查血糖、肾功能、肝功能、糖化血红蛋白、血常规、血压、体重等关键指标。在监测的基础上，进行进一步的心理引导。

均衡、平衡和个性，一个都不能少

第一，营养平衡，营养素一个都不能少。

大多数糖尿病患者的营养需求与普通人群一样，需要各种营养素，不能说对某一类营养素不沾不动。例如，许多患者不吃油性食物，有的患者不吃碳水化合物类食物，这些都是不对的。让患者不缺乏营养是营养治疗的基础，脂类、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质，一样都不能少。

第二，总能量与消耗的能量相当。

在能量比例中，碳水化合物占40%～50%，蛋白质占15%～20%，余下的是脂肪，占30%～40%。

蛋白质：蛋白质的摄入量为每天总能量的15%～20%，包括动物蛋白和植物蛋白，运动量大的人可以把蛋白质再增加一些，出现糖尿病肾病的患者蛋白质要有所限制，具体内容看慢性肾病一章。

碳水化合物：根据患者的饮食习惯、目标血糖值和目标血脂值来确定碳水化合物的推荐量，另外患者的运动量也是确定比例的重要因素。低碳饮食对血糖的影响已经经过实验证实的确有效，但是，不能太过低碳，比如，生酮饮食对于一些肥胖的轻型的糖尿病患者的确有效，但是，面对一个糖尿病前期或者已经是糖尿病的患者，我要仔细检查他的胰岛素储备能力、心肝肾功能状态，有没有其他代谢性疾病，要考虑很多方面问题后，才能确定是否采用生酮饮食。

为了防止患者出现低血糖、酸中毒、肾功能损伤等问题，我在给糖尿病患者或者糖尿病前期的患者开营养处方时，都不会采用生酮饮食，而是低碳饮食。如果患者有一定的运动量的话，我会把碳水化合物控制在每天总能量的30%～40%；如果运动量不多，我会控制在20%～30%。

我在用低碳饮食的方法给糖尿病患者指导的时候，最容易出现的现象是：患者很快出现血糖下降。为了防止低血糖发生，只要开始低碳饮食，就要非常频繁地查血糖，同时把降糖药减少一半，观察。如果血糖继续下降，降糖药还要继续减少，直到血糖稳定在8～10毫摩尔/升。那把降糖药减少之后血糖会不会飙升呢？如果出现这种情况，多数是这个患者没有做对低碳饮食，每一餐的结构没有掌握好。如果你实在不会换算，就记住，最好每天吃130克以上的碳水化合物。尽量不吃米面类和加工食品等高GI值的食物，要学会使用碳水化合物交换份数量、合理的GI值等方法来调节进食。

脂肪：增加脂肪摄入对餐后血糖的控制非常有好处，地中海饮食中脂肪的比例是40%左右。除了反式脂肪酸外，各种脂肪都可以吃。

膳食纤维：一般建议患者摄入多种含纤维素的食物，如全谷类、根茎类主食，还有水果、蔬菜，都是膳食纤维素的很好来源。

第三，尊重个体差异。

在设计饮食方案时，要考虑运动量、工作状态、生活是否能自理、饮食习惯，要让这个方案可以执行，而且在实施过程中要不断地调整，要有阶段目标。

不管使用何种饮食方案，都应该建立在习惯性的食物摄入和患者偏好的基础上，正餐和加餐的分布方式应与患者的活动模式一致。

这一条大家可能不太明白，举个例子。

南方人喜欢吃米饭，北方人喜欢吃面食，各地蔬菜和水果的种类也有很大的区别，在设计方案时要照顾每个人多年生活的习惯，如果必须要改变某种不良习惯，就要与患者充分沟通，让他明白改变的必要性和必须性。比如，在给北方人设计饮食方案时，要多采用包子、饺子去代替面条、馒头之类的面食；南方人的话，用炒米饭代替白米饭。糖尿病患者适合少吃多餐，意思是说把一天应吃的食物计算好之后，分成多次吃，每次都不要吃太多。所以，我经常让患者加餐，在设计加餐时间和内容时，也要看哪种加餐的方法可以执行。比如，患者是一个上班族，

让他上午和下午加餐几乎是不可能的，但睡前加餐就很容易做到，那么你可以给这类患者设计成一天四餐。

针对个体制定可以执行的饮食方案，才能最终保证食疗效果。

只有医生知道的控糖诀窍

糖尿病的综合管理有五个要点，有“五驾马车”之称，分别是糖尿病教育、饮食控制、运动治疗、血糖监测和药物治疗。而对糖尿病患者来说，饮食控制要贯穿于糖尿病治疗的始终，为什么？

咱们前面讲过，血糖的三大来源包括饮食、肝脏释放糖原和糖异生，后面这两项是人体自主完成的，我们主观上不好控制，只有第一条我们自己能牢牢把握住，所以“管住嘴”就成了控制血糖的重中之重。

那如何“管住嘴”呢？

关注食物的升糖指数

血糖指数（Glycemic Index，GI）指的是摄入50克碳水化合物类食物后2小时内引起体内血糖升高的程度，与吃50克纯葡萄糖2小时后所引起的血糖升高程度的比值，测的是这种食物升高血糖的速度和能力。

大家注意一下会发现，这里特指的是碳水化合物，千万别把脂肪和蛋白质类食物混淆进来。那怎么确定不同食物升糖能力的高低呢？以葡萄糖为参照，把葡萄糖升血糖的能力定为100，升糖能力大于70的是高升糖指数食物，低于55的是低升糖指数食物，介于55～70的为中升糖指数的食物。

具体食物的情况，我举几个例子大家看看。

通过表20我们会发现，低GI值的碳水化合物类食物里有很多水果。就像前面介绍的，水果里含有大量的果糖，虽然甜，对血糖的影响却不大，而且水果水分含量很高，相对来说，碳水化合物的比例会低很多，所以糖尿病患者不是不能吃水果，关键是看怎样吃。

表20　常见食物的升糖指数

葡萄糖 100	马铃薯泥 73	猕猴桃 52
棍子面包 90	西瓜 72	山药 51
富强粉馒头 88.1	菠萝 66	葡萄 43
白面包 87.9	蔗糖 65	苹果 36
糯米饭 87	马铃薯 62	梨 36

表20（续）

大米饭 83.2	荞麦面条 59.3	鲜桃 28
面条（小麦粉）81.6	煮的甜玉米 55	柚子 25
膨化薄脆饼干 81	杧果 55	李子 24
烙饼 79.6	甘薯（山芋）54	果糖 23
南瓜 75	香蕉 52	樱桃 22

（资料来源：《中国食物成分表》（第2版），中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著，主编杨月欣、王光亚、潘兴昌）

对于高GI值的食物，也不是说糖尿病患者就绝对不能吃，而是要注意一次摄入量。

比如说蜂蜜。蜂蜜的GI值是73.0，富强粉馒头的GI值是88.1，看来馒头比蜂蜜更容易升血糖。再者，你可能一次吃50~100克馒头，而蜂蜜一次最多也就吃一勺（大概10克），所以用蜂蜜调调味，未尝不可。

还有蔗糖，江浙一带的人做菜时喜欢加点白糖提味，结果有很多人说菜里不能放糖，会增加血糖。真的吗？从表20大家可以看到，蔗糖的GI值是65，而米饭的GI值是83.2，所以用点蔗糖提味是可以的。

每一种食物的升糖指数和怎么吃，一下子说清不太现实。我来简单介绍一下影响食物GI值的几个因素。

第一，一顿饭中碳水化合物的数量。

第二，食物的类型。比如，成熟程度比较高的水果比成熟度低的同类水果，GI值会更高。

第三，加工程度。烹饪时间越长，做得越软烂，GI值越高。因为烹

饪让食物中的碳水化合物更容易被人体吸收，所以糖尿病患者的膳食有“吃干不吃稀，吃硬不吃软”的原则。

第四，食物相互作用。同时吃其他食物也会影响人体对碳水化合物的吸收，从而影响GI值。比如单独吃100克白米饭的升糖能力一定会高于同时吃一些炒菜和肉类的混合餐，这是因为蛋白质、脂肪、膳食纤维延缓了胃排空，所以升血糖的速度也会减慢。

掌握了以上四个要素，如何吃能降低升糖指数是不是心中有数了？

关注血糖负荷

在阅读血糖指数表时我们会发现，有些食物，如西瓜，它的升血糖指数是72，但是每100克西瓜仅含有5克碳水化合物，其他大部分都是水分。

用升糖指数×100克该食物所含的碳水化合物＝血糖负荷，血糖负荷＞20的为高血糖负荷食物，血糖负荷在10～20的为中血糖负荷食物，血糖负荷＜10的为低血糖负荷食物。

由此算来，西瓜的血糖指数是72，但是100克西瓜中仅含有5克碳水化合物，所以血糖负荷＜4，属于低血糖负荷食物。

只有把血糖负荷和升糖指数综合看待，才会对饮食与糖尿病的关系有正确认知。动不动这也不敢吃，那也不敢吃，亏的是自己的身体，而且血糖控制也难以达到满意效果。

前面说了糖尿病患者吃饭要“挑”，挑升糖指数低、血糖负荷低的食物，也说到了“不挑”——平衡膳食，什么都吃，因为保证身体健康才是我们制定营养方案所要追求的最终目标。

正常人也好，糖尿病患者也好，都需要合理的营养素供应，饮食摄入都要以营养平衡为前提。蛋白质、维生素……这些我们人体必需的营养物质一定要吃得足够，才能保证身上的每一个细胞都是健康的。如果只顾着维持血糖而不管其他，即使血糖正常了，身体各处的细胞也会病恹恹不能好好工作，那不是和我们追求的健康目标背道而驰吗？

很多人一发现血糖高了，就不管不顾地先降血糖。其实把血糖降下来很容易，药物上做些调整就可以了，加大剂量或者几种药物齐上阵，一定能把血糖降下来。我们在医院的ICU抢救患者时经常会用到静脉滴注胰岛素的方式，或者用输注泵把胰岛素缓慢地推注到血管的方式，让

患者的血糖快速平稳。但这只是应急，用药降血糖不能解决细胞营养问题，照样会出现并发症。

要从源头上控制血糖问题很难，需要许多知识，还要和自己的习惯做斗争，要有意识地改掉一些坏习惯。

有一次我遇到一个女患者，62岁，体重正常，患糖尿病已有10年了，没有高血压。这个患者有段时间手麻，很担心这是脑血栓的前兆，就来神经内科看病。

我就问她："是两只手麻还是半身都麻？"

患者回答："两只手麻，尤其是手指尖。"

我用叩诊锤敲一敲她的腱反射，发现腱反射消失，可以定性了："是周围神经炎，不是脑血栓的前兆。"

除了脑血栓，周围神经炎也是糖尿病常见的并发症，主要症状为四肢远端有麻木感，严重时会影响运动能力，最常见的有力证据是查体时腱反射消失。而脑血栓引发的麻木大多是半身麻木，多伴有半身肢体瘫痪。

周围神经炎的发生和人体缺乏维生素关系十分密切，尤其是缺乏维生素B_1、维生素B_6、维生素B_{12}。也就是说，这位患者身上的维生素摄入明显不足。

我赶紧问她："您平时是怎么吃饭的？"

患者回答："早上一碗粥加一个鸡蛋，中午二两米饭加一盘豆腐，晚上半个馒头加一些蔬菜和汤。"

显然，精米精面吃得太多，米面属于精细粮食，是高升糖指数的食物，而且缺乏蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

我再问："一天吃多少蔬菜？吃什么？"

患者说："我可喜欢吃菜了，黄瓜、萝卜、土豆、南瓜、西红柿，我常吃，每天能吃半斤。"

这里面有好几种食物都含碳水化合物，比如，土豆、南瓜。虽然她说她很喜欢吃蔬菜，但实际上并没有达到正常人需要的水平，而具体到糖尿病患者，每天最好吃500克蔬菜，也就是1斤。

我再问："您爱吃咸菜吗？"

“爱吃呀，咸菜配米粥吃起来非常舒服。”

大家看出来没有，这个患者的食谱上食材种类非常少，而且把咸菜、土豆、南瓜与蔬菜相提并论，长此以往，自然会造成体内维生素的不足和碳水化合物的增多。

少吃多餐

最近，一个因为失眠和记忆力下降的患者来找我看病。她是个64岁的知识分子，有高血压6年了，两年前发现空腹血糖6.7毫摩尔/升，她很紧张，决定好好控制饮食，很多食物不敢吃，比如脂肪，不管是植物脂肪还是动物脂肪都不敢沾，见到含胆固醇的食物都严格控制，每次吃饭只吃一点点。这样一来，虽然她的血糖正常了，但是整体健康状态越来越差，后来又添了慢性支气管炎、胆结石等病，同时，睡眠质量变得很差，记忆力也明显下降。

这个患者的错误，是对于“少吃”这个词的理解有问题。

正确的做法是：根据一天需要输出的能量把一天需要的食物总量计算出来，然后分成多次完成摄入。采用每一餐数量少但多餐的方法，稳定血糖，防止饥饿。

我建议这类患者一般吃4餐。如果条件允许，一天吃6餐，把一天需要的所有营养目标均分到6餐当中去。

后来这个患者按照我给的营养处方去做，整体状态恢复得很好。

混合食物降低升糖指数

对糖尿病患者来说，一顿饭里面的食物如何搭配非常重要，这会影响餐后血糖，单独吃米饭一定会比米饭＋蔬菜＋肉类容易升血糖，因此特别提倡吃混合餐，每一顿都要注意食物多样化。

不过在食物多样化的时候，要注意不要同一类的食物累加。

有一次一个患者给我发过来一张照片，是他自己吃的晚餐，里面有一根老玉米、两块白薯、一根山药，炒的菜里面还有土豆丝。这样吃，碳水化合物还是一次吃太多了。

讲真话，只要会配，不必忌口。比如，我有个朋友，50岁，胖胖的。有一天她含着眼泪对我说：“夏医生，我有糖尿病。我特别爱吃馒

头，知道馒头的升糖指数很高，一般不敢吃，但是心里痒痒的。今天我实在忍不住吃了一个，太好吃了，但是，刚才我测了一下餐后两小时血糖，到了15.5毫摩尔/升，这可怎么办？连馒头都不能吃，活着多没意思。”

我给她出了个主意：“馒头再好吃，也不能就吃这一样，你得把主食和菜、肉混着吃，这样会降低餐后血糖。你听我的，明天早晨你吃半个馒头，加上一个鸡蛋，再加上一两牛肉、半根黄瓜，两小时之后你再测一次血糖，看看怎么样。”

这位朋友一听可以吃馒头，高高兴兴地回去了。

几天后她来找我，说：“你这方法真灵，我吃了馒头，餐后血糖值也没上去。”

所以说，搭配着吃，不见得要忌口。

控制食物分解速度

前面讲碳水化合物的分类和被消化吸收的过程时，大家可以看出，碳水化合物到了空肠才能吸收，只有吸收了的碳水化合物才能升血糖。如果我们把食物从口腔到空肠的消化过程控制了，升血糖的速度也就被控制了。

如何控制？

第一，细嚼慢咽，将吃饭的过程延长。

很多人吃饭像打仗一样，喜欢狼吞虎咽。这种人往往较胖，而且血糖容易升高。还有很多人爱用榨汁机把食物打碎了吃，我不太赞成这样做。食物的咀嚼过程非常重要，一方面可以锻炼牙齿，另一方面可以减缓血糖升高的速度，还能享受食物的味道。

第二，先吃不好消化的食物，最后吃碳水化合物。

有一次，我去美国旅游，同行的一个中年男性有糖尿病，我发现他吃饭特别快。美国人吃饭都是分餐制，一人一份，而且一份的量特别大。这位先生只要了一份鸡蛋炒米饭，也就是说这顿饭他只吃这一种，不吃别的饭菜。他拿着勺子准备大口吞咽，我赶紧制止了他，告诉他一个减慢进餐速度的方法。

我说：“你先挑鸡蛋吃，然后吃里面的青豆，再吃里面的火腿肠，最

后再吃米粒。这个吃法能降血糖。”

一听说这种方法能降血糖，他马上实施。吃了大概一半，他把勺子放下了，说：“吃饱了。这种方法真好，既能吃饱还能吃好，回国后继续照着做。”

第三，三餐做到“三足鼎立”。

“三足鼎立”的三个“足”是指蔬菜类、蛋白质类和碳水化合物类。蔬菜占总数量的一半，蛋白质类占1/4，碳水化合物类占1/4，最好选择低碳水化合物的主食。中餐、晚餐可以是主食＋蔬菜＋肉类，早餐可以是包子＋鸡蛋＋牛奶＋蔬菜。

第四，要喜欢油。

大家都知道吃油性的食物不容易饿，比如，吃一个面包与一个面包＋油煎鸡蛋比较，两者粮食部分都是100克，从能量来讲，肯定面包低，面包＋油煎鸡蛋高，但是，吃到肚子里的反应不一样，吃面包＋油煎鸡蛋不容易饿，而且餐后血糖也会比单独吃一个面包稳定，原因是延缓了食物从幽门排出的速度。

所以我经常教我的患者早餐吃油煎鸡蛋，中午吃一些红烧肉，晚上增加坚果类食物的摄入，因为这样可以通过油脂的作用减缓食物从幽门排空的时间，从而控制食物升血糖的速度。

巧用食物交换份

对于碳水化合物类食物的摄入，糖尿病患者应该灵活掌握食物交换份的方法。交换份也就是以一份90千卡为单位来换算，都是碳水化合物，相互可以置换。我列出几种典型的食物类型，来看一份90千卡能量的碳水化合物食物有多少克。

从表21中大家可以看出：

表21　常见碳水化合物能量对照表

食物	重量 / 克	食物	重量 / 克
大米、小米、糯米	25	梨、桃、苹果（带皮）、橘子、橙子、柚子	200
面粉、玉米面	25	葡萄（带皮）	200
各种挂面、龙须面	25	草莓	300
马铃薯	100	西瓜	500

25克大米、白面、小米、糯米与100克土豆的能量相当，与200克苹果、梨、橙子的能量相当，与300克草莓的能量相当，与500克西瓜的能量相当。

大体上可以概括为：提供同样多能量，细粮和根茎类、水果的分量比例是1：4：8。为了大家更容易记住和应用，我为大家总结了一个简化版的食物交换份公式。

50克（1两）米饭 ≈ 200克（4两）根茎类 ≈ 400克（8两）水果

有了这个公式，大家就可以在日常饮食中灵活地搭配碳水化合物了，比如用薯类或者水果来代替米饭、馒头。

食谱设计

说了这么多，那如何制作一个简便易行的糖尿病食谱呢？

假设一个患者是个脑力劳动者，女性，55岁，从事轻体力劳动，身高160厘米，体重69千克，BMI＝26.9，体重算是超重。每天上下班坐公交车，没有其他特殊的运动方式。现在血糖有点高，餐前空腹血糖7.2毫摩尔/升，餐后两小时血糖13.5毫摩尔/升，甘油三酯5.2毫摩尔/升，其余生化检查均正常。血压正常。目前没有吃降糖药。目前没有并发症。

诊断：符合2型糖尿病诊断。暂时不用服药，靠运动和饮食调理。

建议：每天有规律地运动，快走6000步。

饮食习惯调查：患者每天喝粥50克，每天吃米饭2次，每次100克，早晨吃面包100克，每天吃水果500克、蔬菜200克、肉类50克、鸡蛋1个，经常喝咖啡和奶茶。偶尔吃内脏、肥肉、洋快餐。不吃粗粮。不喝牛奶。不喜欢吃海产品。

营养诊断：碳水化合物超量，蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质不足。

营养建议：停掉粥和面包，米饭减少，用粗粮代替，增加蔬菜、肉类、牛奶、内脏、坚果。

明确了以上情况后，再分两步设计食谱。

第一步：计算总能量和三种能量营养素的比例。

·计算标准体重。公式：标准体重＝身高/厘米－105，这位女性的情况是160－105＝55千克。

·计算一天总能量。总能量＝标准体重×30千卡/日，这位女士是55×30＝1650千卡/日。

·分配能量。由于患者是脑力劳动者，也没有额外的运动，因此我把她的每天摄入脂肪定在50%，碳水化合物定在30%，蛋白质定在20%。

蛋白质：1650×20%÷4＝82.5克。

碳水化合物：1650×30%÷4≈124克。

脂肪：1650×50%÷9≈92克。

第二步：具体落实为每天的食物。

蛋白质一天摄入量应该是82.5克，优质蛋白质要占一半，也就是41.25克。

这41.25克优质蛋白质从肉、蛋、奶中获得，肉类的蛋白质含量是17%～20%，一个鸡蛋大约含蛋白质6克，而100毫升牛奶含蛋白质3克左右，所以这位身高160厘米的糖尿病患者，每天要吃一个鸡蛋、200毫升牛奶和150克肉类（包括鸡鸭鱼牛羊肉和内脏）。

碳水化合物一天的需求量是124克，如果其中的50克来自水果，按1：8换算大约是400克苹果、梨、橙子等；剩下的74克分给升糖指数不太高的根茎类，按1：4换算，相当于要吃296克根茎类食物。

在这方面，要注意以下三点。

第一，对糖尿病患者来说，要尽量选择天然的碳水化合物类食物，而不是精细加工的米面类食物。

因为天然食物除了含有糖类以外，维生素、矿物质和膳食纤维的含量也很高，属于复合型碳水化合物类食物，而精细加工的食物不仅损失了这些营养成分，还更容易被吸收，升糖指数更高。

从表20中大家可以看到，同样是100克食物，米面类的食物都在高GI区域，而那些根茎类多在中GI区域，水果类在低GI区域。

第二，除了注意这些GI值和食物交换份以外，还要注意的是食物的加工程度。

例如，土豆本身是很好的主食，里面含淀粉17.2%，如果蒸土豆，GI值是62；如果做成土豆泥，则GI值是73。由此可见，加工得越多，升血糖指数越高。

所以建议糖尿病患者尽量不要吃精细加工的食品，比如，蛋糕、面包等。很多患者喜欢熬红薯粥、南瓜粥，这是犯了精细加工的错误。

建议糖尿病患者的主食多选择粗粮、全谷物、根茎类，还可以用水果来代替传统的主食。

脂肪一天应该摄入92克，其中一半由肉蛋奶提供。肉蛋奶中有多少脂肪不好直接计算，不同动物的肉类脂肪含量不同，同一种动物的不同部位脂肪也不同，我很赞成吃些肥肉，比如，红烧肉、排骨、鱼类、炒猪肝等，对于这些动物脂肪要采取欢迎的态度，动物脂肪与食物一起进入胃中，可以增加饱腹感，降低餐后血糖；植物油占总油脂的一半，总量为46克，可以让患者每天吃30克坚果和30克植物油（菜籽油或者橄榄油）。

糖尿病患者的蔬菜摄入量和一般人群要求差不多，每天不少于500克，深色蔬菜要占50%以上，换着花样吃就可以了。

由于这个患者还在上班，白天加餐不方便，睡前应该加餐一次。

我把这些计划以一张表格的形式呈现出来，便于大家理解（表22）。

表22　某糖尿病患者饮食方案

用餐时间	主食	蔬菜	鸡蛋	牛奶	坚果	肉类	水果
早餐	100 克（土豆、山药、芋头、南瓜、玉米等）	100 克	1 个	200 毫升	—	—	100 克
午餐	100 克（土豆、山药、芋头、南瓜、玉米等）	200 克	—	—	—	100 克	—
晚餐	96 克（土豆、山药、芋头、南瓜、玉米等）	200 克	—	—	—	50 克	100 克
加餐	—	—	—	—	30 克	—	200 克
汇总	296 克粗粮	500 克	1 个	200 毫升	30 克	150 克	400 克

这个饮食方案只是针对这个患者，是在已经确认身高、体重、运动量、诊断结果，没有任何并发症，没有吃降糖药，做了详细的饮食调查的情况下制定的。如果前提条件变了，后面制定的营养方案都要有所变化，所以，大家不要照搬照套，学会思路和方法就好。

控制血糖也是一场心理战

有一位男性患者，65岁，确诊糖尿病10年了。有一天，他到我这儿来看病。

因为他不太想吃药，就自作主张减药或者停药。可是每次减药、停药后，血糖值就升高了。他知道这样对身体不好，希望能从我这里找到解决办法。

我对他说："把饮食控制好，血糖就平稳了，这样药物就可以少吃一点。"

他说："我控制饮食了。"说这句话时，我看见他双眼含泪。

我有一点惊奇，就问他："你为什么这么难过啊？"

他说："我年轻的时候可穷了，什么好的都吃不上，现在家里条件好了，又不让吃，所以我控制饮食的时候，就觉得心里特别难受。"

我说："其实你绝大部分食物都可以吃，只是有些食物你要控制一下数量，比如米饭、馒头，还有一些食物要尽量少吃，比如，别喝粥，少吃蛋糕、面包。"

我刚说到这儿，他眼睛一下瞪得老大，说："我最爱喝粥了，而且特

爱吃蛋糕，小的时候可想吃蛋糕了，但是买不起，现在有钱了，又不让我吃，我真是很难过。”

我说：“那别喝粥行吗？”

他说：“我能一个星期喝一次吗？我觉得粥特别好喝。”

他说话时的样子，让人看了都心酸。

这类患者很难控制血糖，因为他在控制饮食的时候会带着许多情绪，比如，儿时家里穷，吃不起，现在不让放开吃，感到很委屈。这种现象在心理学上叫作缺陷弥补心理，以前得不到，造成了缺失，一旦能得到了，即便已经足够了，仍然要拼命去填补。这类患者如果不能正确地意识到自己的心理问题，仅仅靠宣传教育，很难控制好血糖。

我开导他说：“你现在饮食控制不好是心理问题在作怪，你不能一边吃东西，一边想小时候的委屈，通过多吃来获得心理满足。再说，你小时候生活在饥饿中，你的胰岛素对碳水化合物的调节能力比较有限，你没有那么好的胰岛素储备，对糖的耐受力低，如果现在你和别人的吃法一样，你的血糖肯定会升高。”

“那我该怎么办呢？好吃的食物就不能吃了吗？”患者很认真地听我说完，还是十分不舍。

“不是不让你吃，而是让你千万别吃多了。粥、蛋糕这些你最喜欢吃的食物，可以吃一口、两口，满足一下心理需求，一次别多吃，吃多了，血糖肯定会上去。要做到少吃多餐，食物多样化。喜欢吃某种食物就贪吃是绝对不可取的，别说你是糖尿病患者，就是健康人这样做也不好。”

后来他还是改变了很多，整体健康状态比以前进步不少。

我在临床上经常遇到有类似问题的患者，我的体会是在帮他们调理血糖时，还要注意观察他们的心理状态。如果发现患者有类似的心理问题，要理解他们，帮助他们去解决。心里的某些坎儿过不去，营养方案制定得再好，也是无效的。

常见误区解答

糖尿病患者不能吃水果吗？

水果里有大量维生素C，还有许多黄酮类多酚类营养素，膳食纤维很多，所以糖尿病患者一定要吃。很多人纠结的是这些水果是餐前吃还是餐后吃。

我的建议是：要么当主食吃，要么当加餐吃。比如餐前有水果，你一边吃一边想着这顿饭的主食可以不吃或者减少，也就是用水果交换掉相应的主食。加餐吃的时候不要吃多了，一次100～200克，如果同时加上一些坚果、鸡蛋更好。

千万不要吃饱后再吃，除非这顿饭没吃主食，可以考虑餐后吃点水果。

尽量选升糖指数较低的水果。一般北方的水果含水量比较大，南方的水果含碳水化合物比较多，比如杧果、菠萝。

还要注意量的问题，一个苹果大约是200克，一次吃一个足矣，别吃多了。

糖尿病患者能吃脂肪吗？

几乎所有糖尿病患者都被告知“少吃脂肪，尤其是少吃饱和脂肪”，但是，如果一顿饭脂肪很少，会有什么结果呢？是不是很容易饿？

这些年来，已经有很多科学家做了大量研究，发现动物的饱和脂肪酸并不是坏东西，而不饱和脂肪酸摄入过多会造成人体的炎性反应。我在《你是你吃出来的》中讲过，人类从猿猴走到今天成为世界上最聪明的杂食动物很不容易，其中有好几十万年都是狩猎时代，那个时候人类集体围猎动物，获得猎物之后用火烤着吃，不管肥肉、瘦肉还是内脏，全部吃得干干净净。动物的饱和脂肪酸能让人类有饱腹感，有更多的能量去战胜恶劣环境，所以相当重要，不能随意减量或不吃。

一般来讲，一餐混合性食物在胃里停留3～4小时，大家早上8点吃早饭，12点左右正好吃中午饭。

大家通常的体会是，如果这顿饭吃了些肉类、含油量多的食物，就不容易饿，也就是说胃排空慢。因此糖尿病患者每一顿饭都要吃一些油类食物，比如我经常建议患者早餐用椰子油或者猪油煎鸡蛋，加上几片牛肉，再加上一份粗粮、200毫升牛奶和100克蔬菜，这样一上午胃的排空会很慢，血糖就很稳定。中午吃饭时要有肉类，下午血糖也比较平稳。如果过于清淡，胃里的食物被吸收得太快，容易引起低血糖。

吃素能降糖？

许多糖尿病患者吃素食，结果血糖忽高忽低，很难控制，而且感到全身无力，更可怕的是睡眠越来越差，记忆力也开始下降。

其实糖尿病患者要注意补充蛋白质，因为蛋白质是人体中最基础的营养成分，细胞结构、人体代谢、大脑运转都离不开它，胰腺的β细胞合成胰岛素也需要氨基酸。

糖尿病患者的运动量非常重要，运动时肌肉组织要重组，如果蛋白质不足，会出现肌肉无力。

有位女患者，63岁，患有多年糖尿病，后来因为膝关节疼痛造成行走困难，以为得了风湿病，就到风湿科去看病。风湿科医生给她做了许多化验，发现她没有患风湿，于是给她开了一些止痛药。

后来她因为经常心悸，于是去心内科看病。心内科医生给她做了心电图和超声心动图，超声心动图显示她有二尖瓣和主动脉瓣轻度狭窄。

再后来，她又因为头晕转到神经内科，挂了我的号。

我仔细问她在什么情况下会头晕，她非常明确地告诉我是站立和行走时有头重脚轻的感觉。她为什么在站立和运动中头晕呢？如果是脑血管问题，应该和体位关系不大，既然这样，就可能是血容量不足所致，因为血容量与蛋白质关系非常密切。于是我让她把裤腿提起来，用手指在她的胫骨前面摁了几下，发现有非常明显的凹陷，这说明她血液中缺乏蛋白质。

我问她平时怎么吃肉、蛋、奶的，她说因为自己有糖尿病，从来不敢吃肉，一周吃两个鸡蛋，不喜欢喝牛奶。

可以下判断了，她是因为低蛋白饮食造成体内的蛋白质缺乏，引出来一系列症状，包括关节痛、心悸、头晕等。

这个患者在我的再三解释之下，终于愿意回家吃肉、蛋、奶了。

我又帮她把每一顿的饮食结构搭好，采用混合性食物把升糖指数降下来，这样既保证她身体的营养均衡，又保证她的血糖波动减少。尽管她还在吃降糖药，每个月会来门诊开点降糖药，但她每一次来都高高兴兴、精神抖擞，胸脯挺得高高的。她说好多年没有这么舒服了，关节不疼了，心悸和头晕症状也消失了。

无糖食品真的无糖吗？

很多糖尿病患者出门时都会带一些饼干，主要是怕血糖低，这个想法是对的。

但是有的患者说：“我这个饼干是无糖饼干，所以适合我们糖尿病患者吃。”这实际上是一个饮食误区。

前面已经介绍了糖类的分类。单糖中果糖是甜的，双糖中蔗糖是甜的，其他的糖类基本上都不甜，尤其是淀粉。淀粉是最常见的糖类，淀粉在消化道分解成为葡萄糖，所以只要是含淀粉的食品，哪怕没有甜味，也不能算无糖食品。

厂家在制作无糖食品时，为了达到味道香甜、易于保存的目的，都要加些添加剂，比如，甜味剂、反式脂肪酸、防腐剂、增稠剂等。

按照欧洲国家的通用概念，无糖食品不能含有蔗糖和来自淀粉水解物的糖，包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是，它必须含有相当于糖的替代物，一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种。

根据中国国家标准《预包装特殊膳食用食品标签通则》规定，“无糖”的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。

看完这些，大家还认为无糖食品真的无糖吗？

大家在买无糖食品时一定要看食品说明书，关注两点：一个是碳水化合物含量，100克中是不是超过了0.5克；另外看一下添加剂和反式脂肪酸的添加情况。

我更建议大家用水果加餐，水果的GI值不高，营养丰富；或用巧克力加餐，巧克力的GI值是49；还可以用牛奶加餐，牛奶的GI值是27.6。而大家都认为没有甜味的苏打饼干的GI值是72。

降糖药一吃就是一辈子？

很多人认为已经得了糖尿病就必须吃药，一旦吃药就要按时吃，吃一辈子。我过去没有学营养学的时候也是这么认为的。得病了吃药那是天经地义的，但是，这些年我用营养治疗的思路给糖尿病患者指导，患者的治疗效果告诉我：降糖药物可以撤下来。

有一次我在一个医院讲课，医院院长在下面认真地听。他有糖尿病，吃了两种降糖药，已经吃两年了。以前他吃饭很清淡，做到低脂低盐多运动，但是药物依然不能减，血糖也是忽高忽低。听过我的课以后，他立即行动起来，做到食物多样化、三足鼎立，还注意加餐。每天早上把自己做好的早餐通过微信发给我，开始时我还做一些指导，后来发现他做得无可挑剔，我经常给他一个大大的“赞”。

一个月之后，他告诉我，他的降糖药全部停了，血糖基本正常。

到现在4年了，血糖完全正常，体重也减了8千克，关键是他后来一直没有再用降糖药。

还有一个62岁的患者，患糖尿病好多年了，一直服药。有一次因为头晕耳鸣，他来到神经内科找我看病，我自然要对他的饮食进行一下指导。

他很爱吃面条和馒头，一顿饭吃2个馒头，不爱吃蔬菜，说蔬菜嚼起来太麻烦。我给他讲了营养治疗方面的注意事项，回家后他照着去执行。

我给他约了一个月以后复诊，没想到才半个月就来了。他说自己最近血糖下降很快，有一次还出现了低血糖问题，问我能不能加点餐。

我说你应该减降糖药，而不是加餐。他很不解，说：“内分泌科的医生说不要轻易动药物，别自己随便增减。”

我耐心解释：“如果你的饮食、运动量都不变的话，药物就不要随意增减，内分泌医生在寻找药物与血糖稳定的平衡点；而你现在饮食方面做了调整，升血糖的力量已经不大了，降糖药就要相应往下减。”

我看他还是不明白，就只好连说带比画：“比如，一个烧着炉子的房间，房间里温度太高怎么办？有人会说，开空调啊。开空调就相当于药物治疗。其实，最简单的方法是减少烧火用的木炭。木炭减少了，房间温度自然就降下来了，那个空调的使用量是不是也应当减少呀？”

患者终于明白了。

后来他把降糖药减到了原来的一半，空腹血糖依然稳定在6～8毫摩尔/升。



扫描二维码
回复“夏萌”

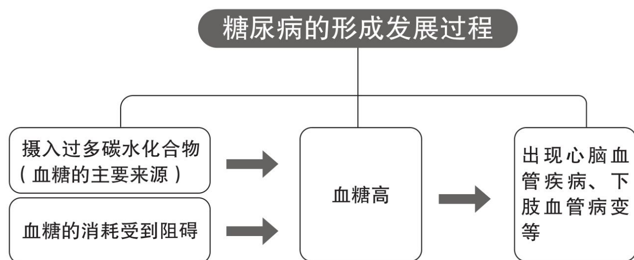
了解更多
糖尿病患者
饮食方案

快速看懂糖尿病

如何认识糖尿病？

糖尿病，简单来说就是患者体内的血糖值过高。血糖最重要的功能是供应能量，没有能量就没有生命。但血糖增高时要引起注意，它是一个现象，是身体在向你发出信号，如果你仍然不调整生活方式，就可能引起心脑血管疾病、下肢血管病变等。

那么血糖高是怎么造成的呢？我们首先需要知道血糖从哪儿来，到哪儿去。血糖主要来自碳水化合物，肝脏释放糖原、糖异生过程是身体调节血糖水平的暂时性手段。血糖的消耗有三条途径：第一，进入细胞内供应能量；第二，转变为肝糖原；第三，转化为脂肪。进入细胞的葡萄糖被彻底消耗掉了，而后两条途径是血糖改头换面后，仍存留在身体里，以补充人体急需。当血糖的主要来源过多，消耗受阻，就会造成血糖高。

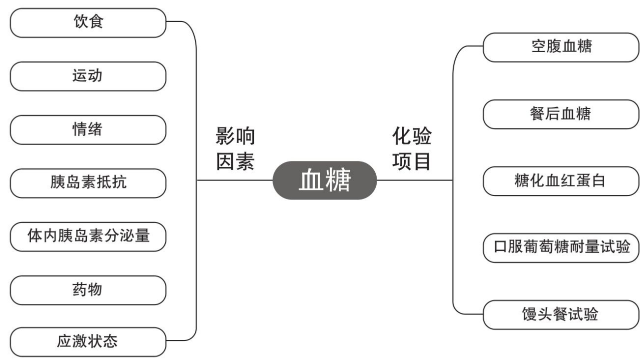


如何进行血糖监测？

影响血糖值高低的关键因素有很多，包括饮食、运动、情绪、胰

岛素抵抗、体内胰岛素分泌量、药物等。

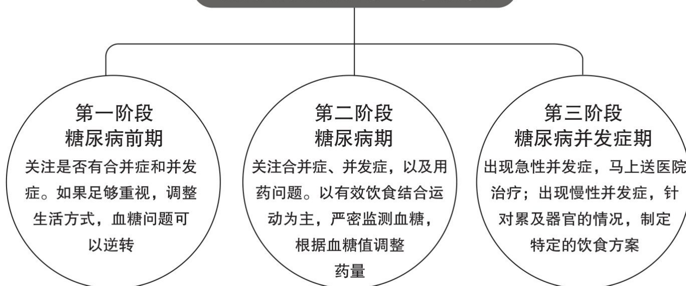
为了诊断准确，糖尿病患者往往要做几项与血糖有关的化验：空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白以及口服葡萄糖耐量试验、馒头餐试验等。通过化验结果，分析出造成血糖高的上游因素，才能更有针对性地指导患者，做到治标治本。



糖尿病人群如何进行营养管理？

糖尿病的发展可以分为三个阶段，不同阶段受影响的器官损伤程度不同，要进行管理的目标也不一样。

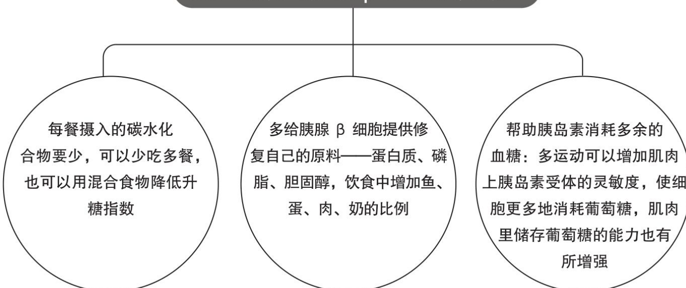
第一阶段：糖尿病前期。这时期血糖超过正常值，但尚未达到糖尿病诊断标准，可能已经有了胰岛素抵抗、腹型肥胖、高脂血症、高血压症等。这一时期如果足够重视，血糖问题是可以逆转的。第二阶段：糖尿病期。这一时期不仅要关注合并症和并发症问题，还要关注患者的用药问题。第三阶段：糖尿病并发症期。糖尿病的并发症分为急性并发症和慢性并发症。如果患者出现急性并发症，要马上送医院治疗；如果出现慢性并发症，要看已经累及哪些器官，制定营养方案时，不要给重要器官增加负担，同时稳定血糖值，还要最大限度地减少并发症的程度，减轻胰岛素的负担。



如何降低血糖值？

血糖对于维持生命活动是必不可少的，而且它的数值必须维持在一个相对稳定的水平。人体会派出很多激素来调节血糖值平衡，其中负责升高血糖的激素有5个：胰高血糖素、肾上腺素、去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素和生长激素。而负责降低血糖值的只有胰岛素1个。因此，我们平时一定要注意保护好我们的胰岛细胞，维持胰岛素的平衡状态。

要想让胰岛素分泌能力永葆青春，永不衰竭，最重要的一点就是，不要让胰腺的β细胞太疲劳，并且要增加结构性营养素，也就是肉、鱼、蛋、奶中的蛋白质、磷脂、胆固醇等结构性营养素。尤其是氨基酸，它是胰岛素这样的蛋白质类激素最基本的原料。因此，在糖尿病人群的饮食中，蛋白质和脂类营养素要比一般人多一些。

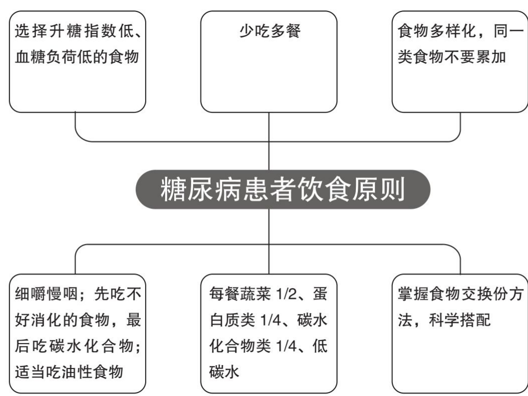


糖尿病人群应该如何饮食？

“管住嘴”是控制血糖的关键。糖尿病患者吃饭要“挑”，挑升糖指数低、血糖负荷低的食物，要尽量吃粗粮、全谷物、根茎类等天然的

碳水化合物类食物，还可以用水果来代替传统的主食，尽量不要吃蛋糕、面包、红薯粥等精细加工的米面类食物。

糖尿病患者吃饭也要“不挑”——平衡膳食，什么都吃。要注意食物的多样化，脂类、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质，一样都不能少，但要注意同一类食物不要吃太多。还要注意方法，少吃多餐，细嚼慢咽，先吃不好消化的食物，最后吃碳水化合物，还要掌握食物交换份的方法，科学搭配。



常见误区解答

✗ **糖尿病患者不能吃水果**	水果虽然甜，但对血糖的影响却不大，所以糖尿病患者不是不能吃水果，关键是看怎样吃。建议水果要么当主食吃，要么当加餐吃。如餐前吃了水果，主食可以减少或不吃。加餐吃不要多吃，同时加上一些坚果、鸡蛋更好。千万不要吃饱后再吃。
✗ **吃素就能降糖**	许多糖尿病患者吃素食，结果血糖忽高忽低，而且感到全身无力，睡眠、记忆力也越来越差。其实糖尿病患者需要适量食用肉、蛋、奶等来补充蛋白质。因为蛋白质是人体中最基础的营养成分，细胞结构、人体代谢、大脑运转都离不开它。
✗ **无糖食品真的无糖吗？**	有的患者认为无糖饼干适合糖尿病患者吃，这是不对的。淀粉是最常见的糖类，只要是含淀粉的食品，哪怕没有甜味，也不能算无糖食品。购买无糖食品时，一定要注意看碳水化合物的含量，100 克中是不是超过了 0.5 克，以及添加剂和反式脂肪酸的添加情况。相比无糖食品，更建议用水果、巧克力、牛奶加餐。
✗ **血糖值高了要少吃饭**	很多糖尿病患者经常查血糖，血糖值低了多吃饭，血糖值高了少吃饭，其实这是非常错误的做法。血糖值低了，很有可能是由吃药多了或者运动多了造成的，也有可能是由前一顿吃饭不正确造成的，应该找准原因，再亡羊补牢。

(1)参见《中国食物成分表》（第2版），中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著，主编杨月欣、王光亚、潘兴昌。

PART 05
别把肾脏吃成牺牲品

我的肾病是这样调好的

2000年年底到2001年年初，是一段让我终生难忘的日子。

当时我感冒了，可是因为门诊患者特别多，我想着熬过了这段时间再说，等到过年最清闲的时候再好好休息。

没想到这次感冒持续了半个月，更可怕的是之后我发现自己出现血尿了。这可不得了！我先到我们医院的相关科室转了一圈，然后又到北京治疗肾病最好的医院做了肾穿，检验结果显示：35个肾小球有7个是硬化的。也就是说，我1/5的肾小球坏了。

医生说这病叫隐匿性肾炎，目前肾功能还可以，但是没有特效药物，只能好好休息，注意别感冒，估计十年内不会有大事。

意思是说十年之后会有大事？会是什么大事？

就是出现氮质血症，肾功能衰竭，需要做肾透析治疗。

怎么办？

为什么得肾炎？怎么修复已经受损伤的肾组织？如何让那还没有硬化的4/5的肾小球不至于发展成硬化？我跑了很多医院的肾脏内科，没有人能回答我！

我又把希望寄托于中医，找了一位北京最好的治疗肾脏疾病的知名中医专家，吃了一年的中药，煮坏了5个中药锅，但是尿蛋白数值一直是2～3个＋，尿潜血一直是3个＋，人也变得越来越虚弱。

门诊和病房的工作我已不能胜任，只能勉强一周出三次专家门诊。

没想到祸不单行，除了肾的问题，我还出现了血脂高、血压高和脂肪肝的症状。

我开始吃降压药，叫洛丁新，这种药从机理上讲，不仅能降压，还对治疗慢性肾炎有好处，但吃起来才知道不良反应是干咳，嗓子总是痒痒的，干咳不止。由于血脂高，我还吃了一阵他汀类降脂药，吃了药之

后感到浑身肌肉痛，只好把该药停掉。

营养学让我三个月指标正常

2004年夏天，各种方法都试过了，心灰意懒的我开始接触营养学，看了许多与肾病有关的营养类书籍和文献，在半信半疑的状态下，试着用营养学的方式来调理，结果身体越来越好，到现在已经20年了，肌酐正常，尿蛋白和尿潜血早已经变成阴性。

大家是不是特别想知道我给自己的营养处方是什么？

我当时的病变部位是肾小球滤过膜，尿蛋白3个+，尿潜血3个+，肌酐尿素、尿酸都正常（这里讲的是病变部位和严重程度，这点很重要）。我的做法是：

第一，反省自己的错误。

一直以来我都是工作第一，早出晚归，上班不停歇，体力透支。饮食上马马虎虎，以吃饱饭为自己的饮食目标。

第二，改变饮食。

我之前以为喝粗粮粥不长胖，吃肉会长胖，就经常喝玉米面粥，很少吃肉，也很少吃内脏，结果出现了腹型肥胖和血脂增高。

这时开始把米面类食物减少，停掉粥类食物、咸菜、面包和各种小食品，增加肉类、鸡蛋、牛奶、内脏的摄入量，增加新鲜蔬菜和水果的摄入量。

第三，增加营养素。

例如：胡萝卜素、维生素C和维生素E、维生素B族。

第四，在家里安静读书学习，每天运动量是2000~3000步，不多运动，因为肾病患者不适合多运动。

三个月后，尿蛋白消失，尿潜血1个+，以后每隔一个月复查一次，半年后，全部正常。

由于身体状态好转，2005年年初我开始正常上班。每次值夜班，第二天早晨的第一件事，就是冲到检验科去查尿常规，因为早晨的第一次尿液检查结果是最准确的。做了几次检查，结果都正常。

这次生病，让我改变了对疾病的认知，在学习营养和调理身体的过

程中，深切体会到人体与生俱来的修复能力是多么伟大，营养素在修复中所起的作用与药物在治疗中的作用完全是两码事。当一个慢性疾病呈现在你眼前的时候，要静下心来，看看怎样让自己的自愈力发挥作用，从根本上治愈疾病。

对我自己治愈慢性肾病的经历做个总结，我的体会是：

第一，要让自己静下来，看看自己哪里做错了，是过度劳累，还是饮食方面出了错误。

第二，有针对性地对身体进行营养调理。

造成肾脏疾病的原因不同，身体中缺乏的营养素也不一样，所以按照营养管理流程去做是最正确的。

第三，搞清楚身体需要什么，肾脏有多少储备能力，并在这两点上找到平衡，是掌握肾病营养调治的关键。

无论如何，在肾病调理过程中满足生命需要的基本营养素是营养治疗最基本的原则。在这项基本原则完成的条件下，如果还有机会修复肾脏，或者让肾脏问题不再发展，就达到了营养治疗的最高境界。

第四，肾功能的损坏会表现出复杂的医疗和营养问题，肾脏疾病的治疗过程中，医学治疗和营养治疗要互相渗透。

肾病患者往往会出现合并症和并发症，如心血管疾病、贫血、骨骼异常、营养不良。在给营养处方时，营养师要知道他在用什么药物，透析没有，是否已经做了肾移植，还要知道这个原发病和合并症是什么，以及血糖、血压、血脂、心功能情况等。这些在开营养处方之前都要考虑。

所以，制定营养方案一定要有目的性，恰当地实施营养方案，要达到预防疾病进展、控制并发症、补偿受损的肾功能、提高生活质量、延长生命的目的，一味盯着肾病不行，人云亦云也不行。

原来我是营养不良

记得我生病期间，有一次去听一位营养师（医学博士，学过专门的营养学）讲课。课间我问她我的肾炎该如何从营养学方面调理，她告诉我：“低蛋白饮食。”

什么是低蛋白饮食，她没说；怎么做，她也没说。当时我的解读

是：只要是蛋白质我就该绕着走，经过深入研究后发现，我当初的认知是错误的。

而且这些年下来，我越来越发现，患肾病后的饮食禁忌误区有太多太多。

最常见的禁忌是：忌海鲜、牛肉、羊肉、肥肉、各种动物内脏、豆制品和一切发物。还要限盐限油，禁忌一切辛辣刺激性食物，如芥末、干辣椒粉；少吃加工的高糖面点，如面包、蛋糕等；少吃加工的肉类或蛋类，如咸鸭蛋、松花蛋、腊肉、香肠等；有的人还要忌猕猴桃、香蕉等含钾多一些的水果。

这么多禁忌，让患者吃什么呢？

我认为在肾病营养上要有一个总原则，在此原则基础上再说禁忌和建议什么样的食物，这样大家容易掌握。

那么，总原则是什么？

我的原则是：在患病的脏器与身体正常运转之间，你一定要知道生命需要什么样的营养素。不管得了什么病，不管这个患病脏器严重到什么程度，首先要考虑身体正常运转需要什么，其次才考虑患病的脏器。

例如，得了肾病还能不能吃肉？是吃猪肉、牛肉还是羊肉？

我的观点：猪肉、牛肉、羊肉都是四条腿的动物，属于优质蛋白，氨基酸比例与人体的氨基酸模式非常接近，这些优质蛋白是人体代谢必需的营养素；另外，肾病患者往往有小细胞低色素贫血，吃红肉能给身体补充一些容易吸收的血红蛋白铁。肉也好，内脏也好，含有的磷脂、胆固醇、脂溶性维生素都是人体必需的营养素。

明确了“以身体需要为主，兼顾患病脏器的需求”这个基本原则，再来看“肾病患者都应该低蛋白饮食”这句话是否正确。

大家可能不知道，营养不良现象在慢性肾病患者中十分普遍，尤其是透析患者。

有数据显示，成人透析患者蛋白质—能量营养不良（PEM）的发病率为20%～70%。当肾小球滤过率下降到30 mL/min·1.73□时，大多数患者会出现营养不良的症状；当肾小球滤过率下降到10 mL/min·1.73□时，患者会出现明显的营养不良。

营养不良是肾脏疾病患者死亡的主要原因之一。

造成营养不良的主要原因有很多。

例如，患者尿毒症导致的厌食症、恶心呕吐、味觉改变，或者疲乏无力不愿意去吃饭，或者一些药物导致食欲减退；一个人生活，身体条件差，没认真做饭；或者经常要到医院透析，错过了做饭和吃饭时间；甲状旁腺机能亢进，高血糖等问题；而当患者有胃肠道出血状况，或者医院抽血检查频繁，或者透析器和导管中有隐性失血时，都会导致营养不良。

肾小球滤过能力在第3、第4阶段时，因为要控制总体蛋白质水平，营养治疗时要特别注意提供足够的能量，防止营养不良，并且要提供足够的蛋白质，保存肌肉质量和血清蛋白水平。

对于慢性肾病患者来讲，在某些食物禁忌的条件下要尽量做到食物多样化，荤素食物都要吃。

整个泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道，哪里出问题都会出现红细胞、白细胞、蛋白质检查数值异常的情况。要先确定病变位置，再确定病变性质：是细菌性炎症、结石、肿瘤，还是免疫性疾病、无菌性炎性损伤。了解这些内容是给出营养处方的基本条件。

不过，病变的位置和性质都弄明白了，还不能马上给营养处方，因为肾脏疾病常常是由其他某种疾病长期得不到有效治疗造成的，比如糖尿病、高血压的并发症之一就是肾脏损害。原发病控制得怎样与肾病的轻重程度息息相关，所以在制定营养治疗方案时，还要考虑原发病的问题。

另外，每一次制定营养方案的时候，你要知道目的是什么，要解决什么问题，短期目标是什么；你要知道通过营养调理改变的问题，多长时间会有变化；还要知道肾脏还有多少潜能，患者肾小球的滤过能力是否可以承受摄入的蛋白质、钾、钠、钙、磷、锌等营养素。

所有这些内容你都了解了，都清楚了，才能给患者开饮食调理处方。

慢性肾病是这样发生的

解释肾脏功能时，我常常让大家在脑海中设想这样一幅画：一片森林里流淌着一条河。我们可以把这幅画想象成我们的身体，这条河就是我们的血管，里面流淌着血液，两边的树林相当于人体细胞。

肾脏是个吐故纳新保平衡的综合治理站

我们喝水、吃食物，相当于从上游给河道补给营养物质。营养物质在血液这条河流动的过程中，不断地被输送给两旁的树林——人体内的器官、组织、细胞。树林会排出一些废物，流回河（血液）里。河流的下游要有一个综合处理站（肾），经过处理站（肾）的处理，将河道（血管）中的废物（代谢产物）随废水（尿）排出。

在这个处理过程中，肾脏作为综合处理站，要做好三件事。

一是通过控制水分、pH值、电解质平衡和血压来维持机体内稳态平衡；

二是排泄代谢产物和外来物质；

三是分泌激素和酶。

所有这些功能的发挥，都是肾脏在衡量人体对液体的需求、电解质状态、血浆pH值信息的情况下自我选择的结果。它工作的前提是保证人体运转，细胞正常工作。在保证人体新陈代谢尽量正常运转的前提下，肾脏在时时刻刻调整自己。肾脏总是顾全大局，辛勤工作，甚至会为了集体的利益牺牲自己。

肾脏问题5个分期

上面讲了肾脏的基本功能。那么，当慢性肾脏损伤时，肾功能逐渐下降，会出现一系列慢性肾病所特有的症状和体征。

当肾功能下降到肾小球滤过率在15 mL/min·1.73 m^2以下时，就会引起钠潴留和水肿，从而导致高血压；肾脏排出氢离子的能力下降会导致代谢性酸中毒。

正常情形下，肾脏每天排泄摄入总钾量的80%～90%，或2～6克/日。当肾功能持续下降时，还会导致血钾排出受阻，造成血钾增高。

如果肾脏排泄代谢产物和外来物质的功能受损，就会导致身体中的毒素排不出去。随着慢性肾病的不断发展和肾功能的下降，含氮废物排泄下降，血里含氮化合物升高，最终导致氮血症。

当肾脏没有足够的能力分泌促红细胞生成素来刺激红细胞的生成时，就会影响红细胞的生成和成熟过程，所以小细胞低色素性贫血在慢性肾病中很普遍。

尤其是在肾小球滤过率＜60 mL/min·1.73 m^2时，贫血的发生率会明显升高。

当肾小球滤过率＜60 mL/min·1.73 m^2时，骨代谢异常和肾性骨病的发生率增高，患者维生素D水平降低，维生素D_3最后的羟化反应不能完成。

这里不断地谈肾小球滤过率，是因为它实在太重要了，不同的数值反映了肾脏代偿能力的不同阶段。现在我把这个肾小球滤过率等级的划分方式列举出来，根据肾小球滤过率数值大小，将肾小球滤过能力分为5期（表23）。

表23　肾小球滤过能力分期

分期	GFR 数值	表现
1 期	≥ 90 mL/min・1.73 m^2	身体疲乏无力、腰膝酸软
2 期	60～89 mL/min・1.73 m^2	尿液中有一些问题，容易被忽视，骨代谢异常，肾性骨病发生率高
3 期	30～59 mL/min・1.73 m^2	肌酐和尿素可能高，贫血，维生素 D_3 检测异常
4 期	15～29 mL/min・1.73 m^2	肌酐明显增高，贫血、低钙血症、高磷、甲状旁腺增高等
5 期	≤ 14 mL/min・1.73 m^2	准备肾透析治疗

1期：肾脏损伤已经存在，但肾小球滤过能力接近正常，肾小球滤过率数值≥90 mL/min·1.73 m^2。此时血肌酐还在正常范围内，患者可能有一些不舒服，身体疲乏无力，腰膝酸软。

2期：肾小球滤过率数值为60～89 mL/min·1.73 m^2。症状在加重，可能尿液中已经存在一些问题，但很容易被忽视。

3期：肾小球滤过率中等减少，肾小球滤过率数值为30～59 mL/min·1.73 m^2。此时，肌酐和尿素可能开始高于正常，并且贫血和维生素D_3检测已经出现问题。

4期：肾小球滤过率严重减少，肾小球滤过率数值为15～29 mL/min·1.73 m^2。此时肌酐明显增高，一些肾功能的异常指标愈加明显，如贫血、低钙血症、高磷、甲状旁腺增高。

5期：肾小球滤过率数值≤14 mL/min·1.73 m²。此时要准备做替代治疗（肾透析）。

每一次在给患者调理时，只要一看到肌酐增高，我会立即去看肾小球滤过率数值。有的化验单上会把肾小球滤过率数值计算出来，但大多数医院的化验单上都没有计算出来数值，怎么办呢？我们可以在手机上下载一个相关程序，把患者的肌酐、性别、年龄、人种输入进去，立即就会得到这个人肾小球滤过率数值的具体数字，从而确定患者的肾小球滤过能力在哪一个级别。

准确了解肾小球的滤过能力，对这一段时间的饮食调整非常重要。

营养不良时，肾脏是最早被牺牲的内脏器官

常年的糖尿病、高血压得不到很好的控制，就会出现肾脏损伤。但是有一些患者既没有高血压，也没有糖尿病，没想到有一天化验的时候却发现了问题，尿液中有隐血＋～＋＋＋，或者尿蛋白阳性，有的患者甚至化验单上已经出现了肌酐增高。

这是为什么呢？

讲两个故事。

一个25岁的年轻人，做IT工作。单位接了一个大项目，由这位小伙子负责。小伙子非常重视，住在办公室，吃在办公室，编程序累了，就在旁边的折叠床上睡一会儿，饿了就吃口馒头、面包或者方便面。有一次头晕，同事把他送到医院，检查发现他贫血，同时肌酐、尿素都增高，诊断为慢性肾炎。他没有按照医生的要求去休息，而是继续工作。半年后，突然全身抽搐、意识丧失，他被送到急诊室，诊断为症状性癫痫，是由肾功能衰竭引起的，肾脏的状态已经到了必须透析的程度。

还有个女患者，48岁，很瘦，两年前发现自己血压高，没有去检查血压高的原因，而是用吃药来降血压。平时吃着两种降压药，血压还算正常。她听说运动可以降血压，于是每天都去健身房锻炼1小时。尽管全身疲乏无力，但是毅力和信念驱使她每一天都坚持下来，直到有一天单位组织体检，才发现已经到了肾功能衰竭的阶段，而且还伴有小细胞低色素性贫血，血磷增高，血钾增高，还有甲状旁腺素增高。

这两个故事告诉我们：我们的细胞每天都在工作，消耗能量，同时，细胞要新陈代谢，如果运动量大，或者用脑增多，就会提高人体自

身的消耗。这时，应该增加食物中营养素的摄入，达到出入平衡的效果。如果减少摄入或者摄入的营养素不够人体消耗的时候，肾脏就会被牺牲掉。

蛋白质、磷脂、胆固醇是人体的结构成分。每一天我们都会死掉许多细胞，新陈代谢是生命运行的基础，如果没有蛋白质、磷脂、胆固醇的及时摄入，身体细胞处于亏空状态，就会出现拆东墙补西墙的情况。

人体会动用自动调节机制去保护最重要的器官和组织。在人体所有的器官中，心、脑是最重要的器官，头发、皮肤相对来讲最不重要，因此当结构营养素不足的时候，首先出现的是脱发或者毛发生长缓慢，皮肤干燥，指甲变软。之后，就出现肌肉无力，如果仍然没有足够营养成分的摄入，就会影响内脏的新陈代谢。在这种情况下，心、肝、脾、肺、肾这些内脏器官中，肾是第一个被牺牲掉的器官。这个时候患者会出现尿隐血和尿蛋白阳性的情况。

如果你依然不知悔改，还去增加运动量，本来已经缺乏蛋白质、磷脂、胆固醇的机体要挤出一些营养成分去修复肌肉组织，肾功能就会快速走向衰竭。

抓大放小，肾脏健康吃出来

慢性肾功能衰竭不同阶段对人体代谢的影响不同，因此每一阶段所采取的营养治疗措施应有所不同（表24）。

表24　慢性肾病（CKD）的营养建议

营养素	CKD 1、2 期	CKD 3、4 期	血液透析	腹膜透析
能量 千卡 /（千克 / 日）	30～35	同前	同前	同前
蛋白质 克 /（千克 / 日） ≥ 50% 优质蛋白	1	0.6～0.8	≥ 1.2	≥ 1.2～1.3
碳水化合物	占总能量的 50%～60%	同前	同前	同前
Na^+ 克 / 日	＜ 4。有明显的高血压、水肿时，应为 2～3 克	2～3	2	2 左右
K^+ 克 / 日	通常不严格限制	如果 K 增高要限制	2～3	3～4

营养素	CKD 1、2 期	CKD 3、4 期	血液透析	腹膜透析
磷 毫克 / 日	80～1000	同前	同前	同前
钙 毫克 / 日	80～1000	同前	<2000（包括黏结剂负荷）	同血透
液体 毫升 / 日	通常不限制	同前	输出量+1000	保持平衡
维生素 / 矿物质	服用维生素 B、维生素 C；确保足够的维生素 D；服用维生素 D_3；注意补充铁、锌	同前	同前	同前
膳食纤维 克 / 日	20～30	同前	同前	同前
减少食物中废物	减少各种饮料、小食品、腌制食品的摄入	同前	同前	同前

营养原则：抓住阶段性主要矛盾

第一，慢性肾病阶段1和2，主抓原发病。

在这两个阶段，营养治疗应聚焦在原发病上，包括糖尿病、高血压、高血脂、营养不良等。具体的方法在本书前面各章节中已描述。

第二，慢性肾病阶段3和4，在满足身体需求的同时减少肾脏负担。

在这两个阶段，肌酐、尿素、钙、磷、贫血等问题可能都已经出现，对于营养指导来说是特别大的挑战，既要满足身体需求，还要不增加肾脏负担，减少疾病下滑速度，如果可能，还要挽救肾脏组织。

第3和第4阶段医学营养治疗的目的是：提供足够的能量和营养素防止营养不良的出现；蛋白质供应总量适量减少，同时要注意保存肌肉质量和血清蛋白；治疗慢性肾病出现的维生素和矿物质吸收、利用、排泄的异常情况；尽量使血脂正常化。

随着肾功能的恶化，肾脏排泄蛋白质代谢废物，控制酸碱平衡，分泌足够的促红细胞生成素、活性维生素D，以及控制钙、磷、钾、钠、水的排泄能力下降。因此，这个阶段的营养素包括能量、蛋白质、钠、钾、磷、钙、维生素、矿物质和水，它们的每日摄入量都要严格监管，

随时根据身体状态进行调整。

第三，慢性肾病阶段5，预防营养不良。

一般来讲，慢性肾病的第5阶段，肾小球滤过能力很差，不足以排除身体中的毒素，并且血钾增高，威胁生命。在这个阶段，营养治疗是要满足营养需求、预防营养不良、最大限度降低尿毒症和慢性肾病的并发症（心血管疾病、贫血、二次甲状旁腺功能亢进），维持血压和液体状态。

一般来说，血液透析后的饮食应该增加蛋白质摄入，控制钾、磷、水和钠的摄入，脂肪、胆固醇和甘油三酯也要相应增加。而且接受腹膜透析的患者比血液透析的患者在饮食上有更大的自由度。

一个关键：蛋白质摄入

人体需要20种不同的氨基酸，其中有8种必须从食物中获得的叫必需氨基酸，另外一些氨基酸可以通过人体某些化学成分转化而成，叫作非必需氨基酸。肾病患者在摄取氨基酸时要特别注意摄入含有必需氨基酸比较多的食物。

除了关注8种必需氨基酸以外，还要关注蛋白质利用率。食物中的氨基酸种类越接近人体本身需要的氨基酸模式，这种食物中的蛋白质被人体利用的概率就越高，这种蛋白质被称为优质蛋白质。如果某种食物中的蛋白质数量很多，却与人的需求不够匹配，则摄入的蛋白质部分被人体利用，部分没有被利用，其代谢产物就会经过分解代谢，最后从肾脏排出。所以，在肾脏有问题时要特别注意食物中优质蛋白质的含量，避免给肾脏带来负担。

一般来讲，动物蛋白与人体的氨基酸比例接近，属于优质蛋白质。某些植物性食物含有的蛋白质数量很多，比如黄豆、花生等，但是如果没有很好地与其他食物相搭配，氨基酸没有做好互补，产生的代谢废物会对肾脏有更大的压力。所以，一般来讲，有肾病的患者我们都不建议吃豆制品和花生，还有种子类的食物也要少吃。

肾脏病患者在蛋白质摄入方面应注意以下几点：

第一，不同阶段蛋白质摄入量不同。在慢性肾病的1、2期时，蛋白质基本不必控制；3、4期时要严格控制蛋白质，每千克体重每天0.8克左右；当透析的时候，蛋白质要相应增加到每千克体重每天1.2克。

第二，动物蛋白要占总蛋白质的一半。

第三，尽量减少植物蛋白，比如高筋面粉、大豆、坚果。

第四，动物蛋白质中减少肉汤类食物，不要吃面条。否则，盐和嘌呤都会摄入过多。

血磷控制要做好取舍

肾病进展到一定阶段，肾功能不断下降，血磷就会升高，这时就涉及控制血磷的问题。

很多肾病患者都知道，血磷高了，骨骼就会受到影响，而且统计学显示血磷的增高与死亡率成正比，所以医生、患者、家属看到血磷增高都特别紧张，眼睛紧盯着这个指标，想方设法要把血磷降下去。

实际上，血磷高和死亡率高之间的因果关系得好好梳理一下。血磷不像血钾，血钾升高会直接威胁生命，而血磷高只是间接影响患者的生存能力。

血磷高在大多数情况下是由甲状旁腺亢进，刺激骨头中的破骨细胞，导致骨骼中的钙磷分解造成的。

为了降低血磷水平，肾病科的医生、护士总是告诫患者要减少含磷食物的摄入。很多食物里都有磷的身影，尤其是动物性食品、豆类蔬菜、全麦类粮食中，这些食物是否都要控制摄入量，需要好好分析一下。

刚才说了，动物性蛋白质（肉、蛋、奶）属于优质蛋白质，氨基酸的利用率高，是细胞结构和人体新陈代谢不可或缺的营养素，因此，不能因为含磷而减少或者停止摄入。但有些食物必须杜绝，例如饮料、蜜饯、饼干、小食品等口感很好、保存期长的食物都含磷添加剂类。我把一些常见的磷含量高的食物做成表格，供大家参考。以后大家在购买食物时，要仔细看配料表，你会发现很多食物中都有含磷的添加剂，这对于肾功能衰竭的患者来说是承受不起的，一定不能为了口腹之欲牺牲了身体健康。

食物中的高磷食物如表25所示。

表25　常见磷含量高的食物

酒水饮料	麦芽酒	啤酒
	巧克力饮品	可可饮料
	果汁饮料	可乐
奶制品	奶酪	松软干酪
	奶油蛋羹	冰淇淋
	牛奶	酸奶
蛋白质	鲤鱼	小龙虾
	牛肝	鸡肝
	鱼卵	肾脏
	牡蛎	沙丁鱼
蔬菜	豌豆	大豆
	扁豆	黑豆
	三角豆	鹰嘴豆
	芸豆	北方豆
其他食物	麸谷物	啤酒酵母
	全麦食品	坚果
	瓜子	小麦胚芽

从这些食物含磷量来看，有些是可以躲避的，比如饮料、啤酒，蔬菜中要躲避的是豆类食物，还有坚果类种子性食物，另外注意全麦食品含磷量较高。但动物性蛋白质是必需氨基酸的最好来源，如果仅仅为了控制血磷，不去喝牛奶，不去吃鸡蛋、瘦肉，那么这个人会出现蛋白质缺乏性营养不良，很快就会出现一系列并发症，最终走向死亡。

蛋白质是人生命活动所必需的物质，在肾病的任何时期，动物蛋白质的摄入都是必须保证的。

肾病患者八不吃

肾脏是人体液体流动的下游，是水道的最后处理站，如果水里废物太多，会堵住下水口，甚至把下水道彻底堵死。所以，对于已经出现问题的肾脏，就不要往河流里扔污染物了。

那么，肾病患者该如何忌嘴呢？

第一，不要吃得太咸。

肾脏具有保钠排钾的能力，如果血钠过多时，也会排出钠离子。当

你肾脏已经出现问题，钾和钠都排不出去，此时要注意限制钠盐的摄入，我们正常人要求一天吃6克盐，而肾病患者是2～4克。所以肾病患者不要吃咸菜、腌制蔬菜、泡菜、面条，不要喝汤，包括肉汤、菜汤都不要喝，不要吃盖浇饭和汤泡饭，炒菜剩下的菜汁也不要吃。

第二，喝水不要暴饮。

很多人要么长时间不喝水，要么狂饮。如果一块田地，一会儿干枯一会儿洪涝，这块地会好吗？这是已经生病了的肾脏，代偿能力很差，要少量多次饮水。

第三，不要吃加工的食品。

加工的食品包括方便面、饼干、蛋糕、小食品、烘烤食品（里面有添加剂）、果脯、加工的熟肉（香肠、腊肠、熏肉、火腿肠、酱肉、熏鱼）、水产品（鱼丸、鱼香肠）、速冻食品、水果干、蜜饯、冰淇淋、奶茶等。这些好吃的、容易保存的食品里有大量添加成分，不是细胞需要的化学成分如果排不出去就成了身体中的垃圾。肾脏功能好的情况下，适量吃一点，肾脏可以把它们排出去，如今，下水管坏了，就一定不要给自己添麻烦了。

第四，不要喝甜饮料。

甜饮料的成分大多是水、果葡糖浆、白砂糖、食物添加剂（二氧化碳、焦糖、磷酸、咖啡因），这些对于肾脏病患者来说，大多数都是“违禁品”。

第五，不要长期吃中药。

中药是中华医药的宝库之一，在治病救人方面发挥着重要作用。过去的中医开中药方子一般开三天，看看患者的反应，然后再调节，患者好转后就停药。如果开过两次方子还没有效果，这位中医就会让他另请高明，别耽误了病情。现在许多人把中药当补药，见到所谓的偏方就去实践，不管是否适合自己就天天吃。中药毕竟是药，大家还是慎重为好。

第六，不要长期大量吃豆制品。

豆制品里有很多植物蛋白，其含量大于鸡蛋和肉类，但是，再好的食物也不能大量吃。《中国居民膳食指南（2016）》建议我们每天吃25～35克的豆类和坚果类食物，但是有些人听说豆类有许多优点就疯狂地吃，早上豆浆，中午豆腐，晚上杂豆粥加豆腐丝炒蔬菜。由于植物蛋白

中的氨基酸与人体的匹配度较差，剩余的没被利用的氨基酸就转化为代谢产物，经过肾脏排出，而当肾脏这个出口有问题时，则在吃豆制品上一定要慎重。

第七，尽量不要喝汤。

中国人喜欢煲汤，如鸡汤、鸭汤、鱼汤、猪蹄汤等，肾病患者最好不要喝汤。主要因为汤里面嘌呤较多，同时加上一些盐和作料，这对肾脏是个极大的负担。

第八，吃西药要减少。

到了肾脏已经出现大问题的时候，往往还伴有其他疾病，除了高血压、糖尿病必须吃的药以外，其他药是否必须吃要请教一下医生。

有一次我看到一个患者吃了十几种西药，包括降压药、降糖药、降尿酸药，还有治胃病的药、治关节痛的药、保肝药。我让他停一些药，他不肯。我问他："药吃进去以后从哪儿出去？"他说不知道，我告诉他，"药物绝大多数都是从肾出去。你要抓住主要矛盾，拣几个必须吃的药，比如降糖病和降压药，你现在都要透析了，肾脏功能很差，其他药你先缓一缓。"

这个道理是不是显而易见？

肾病营养干预误区：只盯化验单不盯人

肾脏疾病的诊断依靠以下几个方面：症状、体征、此次的发病过程、化验以及辅助检查等。很显然，化验是判断疾病种类及严重程度的必要参考内容之一，但是，现在许多人只见化验单不见人。

这是什么意思呢？

我家邻居一个老太太，隔一天去做一次肾透析。透析科非常重视血浆中的肌酐、尿酸、钾、钠、磷等项目的化验结果，医生和护士总是告诉她要少吃含磷的食物，少吃蛋白质，否则肌酐会很快增高，还要限制钠的摄入。

老太太很听话，主食吃得多，蛋和肉吃得特别少，吃菜也十分清淡，看着白白胖胖，实际上身体很虚弱——我们住的六层小楼没有电梯，老太太家住二层，每次她都是手脚并用地慢慢爬上二楼。

有一天她给我看她的化验单，透析之前磷和钾都高，透析后数值下

降，可是我看她的身体越来越差，讲话的力气都快没有了。

我劝老太太多吃一些有营养的食物，她摇摇头说："不行，肉吃多了，肌酐、尿酸和血磷就会高。"

我说："你身体需要蛋白质，不能为了某个化验值而牺牲整体健康呀。你现在走路都没力气，这是缺乏蛋白质的表现。"

她固执地说："没有力气可以多吃些主食。"

有一天透析回来后，她再也没有出门，因为没有半点力气，三天后，她就去世了，年仅69岁。

其实她是死于营养不良。

这一切是必然会发生的还是我们的诊疗思路出现了误区？

肾脏是身体的重要器官，它每天的工作目的是平衡电解质，平衡液体，促进红细胞成熟，羟化维生素D，工作宗旨是要细胞活着，要身体的各个器官正常运转。

再想象一下前面那幅画：一片森林里面流淌着一条河。

我们是盯着这条河还是盯着两边的树林？

河流里的水质监测的确能给我们一些信息，但是，生命主体是那大片森林，也就是说我们要看整个人。这个人站在你面前，他的动作、面色、语气都告诉你他的健康状态如何，不能舍本逐末，舍主求次。

几年前，一个40多岁的男患者，马上就要做透析了，到我这里咨询时，讲起了他自己的故事。

他来自农村，在家里排行老大，家里还有两个孩子，上有老下有小，在经济上很有压力。为了多挣些钱，他和别人合伙开公司，非常玩命地工作。慢慢地，事业上有些成就了，但是两年前他感到自己疲乏无力、眼睑浮肿，去化验，发现肾脏出了问题。

医生告诉他不要太劳累，得了肾脏病就应该好好休息。但是他觉得还要养家，不能停止工作。怎么办呢？有没有一边挣钱，一边把肾脏疾病治好的工作呢？他找到了一个自认很完美的工作：去卖保健品。销售的保健品据说对肾脏等疾病也有治疗效果。但是没想到，两年后，他的肾脏病走到了要透析的边缘。

他拿出自己代理的保健品给我看，我仔细看了一下里面的成分，主要含有大豆蛋白、膳食纤维和一些植物营养素。我告诉他，肾病首先要

减少植物蛋白的食用，大豆也是植物，它富含的蛋白质对于肾病患者来讲不一定是有利的。

他说："我已经吃了两年了。"

我很不想让他失望，可是我不能说谎："你现在不仅有肌酐高和贫血症状，而且血钾和血磷也高，看来透析是躲不过去了。透析可以代替肾脏排毒，这样饮食上你就可以放宽一些。"

他低下头，一字一句地说："我只有一个希望，透析后还能工作挣钱。"

一个好有责任感的男人，家里还有很多人在等他。

其实他的话代表了绝大多数人的想法。一个人即便生病了，要求的绝不仅仅是活着，要活得有质量，能工作，不脱离社会。所以，我们不能只盯着化验单，更要帮助患者完成他想要达到的目标。

我遇到过很多肾病患者，非常听话，严格忌口，这也不敢吃，那也不敢吃。甚至有人看化验单吃饭，一看化验指标还好，多吃几口；一看指标又高了，马上什么也不敢吃了。透析是不得已的办法，当肾脏彻底不能排毒的时候，采用透析的方法来替代部分肾脏工作。进行营养治疗的目的是保证生命的运转，保证生活质量。治病和生活，两手抓，两手都要硬，化验单不是我们生命的全部。

到底应该怎么吃？

上边讲了肾病患者不要吃什么，现在讲一下可以吃什么。

还记得前面想象的那幅图吗？一片森林里面流淌着一条河。如果现在河道的下游有些堵，而且已经很难疏通，怎么办？

首先，我们不能把河流周边的树木给荒废了。也就是说，要保证身体的营养供应，人体中的器官还要工作，我们必须每天摄入人体新陈代谢所需要的营养素。

其次，正确地看待河流里的化验变化。有些成分即便不吃也会增高，比如磷，除了食物中的磷，甲状旁腺亢进刺激骨头破坏是造成肾病患者血磷增高的主要因素。肌酐来自肌肉的分解，即便不吃肉，每一天你自己的肌肉也会新陈代谢，不会因为你不吃肉而停止分解。

那怎样做到参考化验单，来尽量满足身体的需求呢？

现在我举一个例子。

一位77岁的男性患者，于2017年10月来我这里咨询。他的身高是175厘米，不胖不瘦，BMI＝21。他来找我的主要原因是近半年发现肌酐、尿素氮在逐渐增高。

既往史：糖尿病史30年，服用二甲双胍、拜糖平和格华止，血糖控制相对平稳；最近餐前血糖7.5毫摩尔/升，餐后9毫摩尔/升，糖化血红蛋白7.8%；高血压25年，服用洛活喜、科素亚，血压为145/90毫米汞柱；冠心病10年，冠状动脉放了支架。再有，颈动脉超声发现混合斑，没有狭窄；高脂血症，在服用洛伐他汀。

化验：尿素氮14.6毫摩尔/升（正常值3.6～9.5）；尿酸589微摩尔/升（正常值142～416）；肌酐158微摩尔/升（正常值44～106），GFR为35.82 mL/min·1.73 m^2，属于3期水平；肝功能项目正常，钾、磷、钙均正常。

生活方式调查：老先生以前工作压力很大，运动很少，饭局较多，喝酒、抽烟也常有。这些年由于发现自己的血糖高、血压高，老先生自觉改变生活习惯，戒烟戒酒，多运动，按时睡觉，经常到大自然中去，每天上午散步一小时，下午散步一小时，饮食上做到低脂低盐，一直按时服降压药和降糖药，血压、血糖基本平稳。但是病情仍在慢慢进展，十年前心脏放了支架。如今，肾脏在报警，老先生不知道该怎么办了。

我们把血压、血糖、血脂增高当作现象，是疾病发展的中游，下游是这些问题积累的并发症，包括冠心病、脑血管病、肾功能衰竭。现在，老先生的下游问题一个又一个地出现。很多人以为，中游问题用药物解决，实际上，药物把症状压下去了，同时也把问题给掩盖了，用药把血压和血糖降下去了不等于高血压、高血糖不存在，其实是暗流涌动，最终还是要出现并发症。

关键是管住上游，因为中游的现象是由上游做错了累积造成的。以前老先生在饮食、运动、烟酒等方面都做错了，现在，老先生努力改变自己，在上游问题上解决了四项（运动、心态、戒烟酒和按时睡眠），但是饮食方面走偏了。

他的饮食习惯是什么样呢？

·粮食类：每天平均200克细粮（面条、馒头、面包、粥），粗粮总量100克（白薯、山药、土豆等）。

·蔬菜类：每天500克新鲜蔬菜。

·水果类：每天平均150克新鲜水果。

·蛋白质类：每天吃1个鸡蛋、1袋牛奶、瘦肉75克，不吃肥肉，不吃动物内脏，每周吃三次鱼，每次大约吃60克。

·油类：从不吃油炸食品，不吃肥肉，每天吃3个核桃。

·其他：在喝粥的时候吃一点咸菜，不吃甜食、饮料、加工食品，豆制品一周吃一次。

老先生有糖尿病，升糖指数高的食物应该控制。显然，老先生的细粮吃得有点多，粥、面条、面包、馒头都属于高GI值和好吸收的碳水化合物，因此必须停掉。

老先生有高血压和肾功能异常，限盐是必需的，而他居然在吃咸菜和面条，要停掉。

豆制品和鱼类对于高尿酸血症和肌酐增高的人是不合适的，必须停掉。

下一步饮食计划：

第一，限制性食物：粥、面条、咸菜、盖浇饭、海鲜、肉汤。减少植物蛋白的摄入。

第二，鼓励性食物：粗粮（谷类、根茎类等）、蛋、奶类。

第三，减少每天运动量，每天上午散步半小时，下午半小时。

能量：2100千卡/日。蛋白质每千克体重0.8克，为56克/日，碳水化合物288克，脂肪80克，膳食纤维每天30克，坚果减少到每天10克，平均分配到三次正餐、三次加餐中去。这样少吃多餐，营养充分。

具体方案如表26所示。

表26　某糖尿病患者饮食方案

用餐时间	碳水化合物含量及主食 / 克		蔬菜 / 克	鸡蛋 / 个	牛奶或酸奶 / 毫升	肉 / 克	水果 / 克	油 / 克	坚果 / 克
早餐	100	400（土豆、山药、芋头、南瓜、玉米）	100	1	200	—	—	—	—
午餐	50	50（米饭）	200	—	—	50	—	15	—
晚餐	88	350（土豆、山药、芋头、南瓜、玉米）	200	—	—	50	—	10	—
上午加餐	12.5	—	—	1	—	—	100	—	—
下午加餐	12.5	—	—	—	—	—	100	—	—

表26（续）

用餐时间	碳水化合物含量及主食 / 克		蔬菜 / 克	鸡蛋 / 个	牛奶或酸奶 / 毫升	肉 / 克	水果 / 克	油 / 克	坚果 / 克
睡前加餐	25	—	—	—	—	—	200	—	10
汇总	288	—	500	2	200	100	400	25	10

到底这样的饮食结构对不对呢？要让事实说话。

我们用微信和老先生进行沟通和追踪管理。三个月后，他的尿酸降到了正常值387微摩尔/升，肌酐降到106微摩尔/升，肾小球滤过率变成了58.03 mL/min·1.73 m^2，血压降到120/62毫米汞柱，糖化血红蛋白降到6.7%。关键是所有指标的下降过程中，他没有多吃一片药。

这个案例可以供大家参考，但不是让大家照搬，因为每个人的问题不一样，只是说明一个原则——一定不要只盯着化验单。

有一种骨折和肾病相关

慢性肾病的患者多伴有肾性骨病，也就是出现矿物质和骨骼的异常情况。

肾好，骨头才硬

人的身体中钙磷浓度和骨头的质量能够保持在正常状态，实际上是有后面的调节高手在操控着，这就是维生素D_3和甲状旁腺素。

维生素D_3能够促进骨骼坚硬，主要的作用机理是促进肠道对钙、磷的吸收，促进钙进入骨骼，并且促进肾脏重吸收钙，不让钙从肾脏流出。

而甲状旁腺素能感知血液中钙和磷的浓度。钙磷浓度高的时候，它就促进肾脏排出钙和磷；钙磷浓度低的时候，它能促进骨骼释放钙磷到血液中。

人体皮下胆固醇成为有活性的维生素D_3的过程，必须有肾脏的帮助。如果肾脏有损害，维生素D_3活化就成了问题，即便是喝了许多牛奶或者摄入其他高钙的食物，也很难吸收钙，导致血钙降低。血钙低的状况会激活甲状旁腺，甲状旁腺又会刺激骨骼，使骨头释放钙磷到血液中。这个过程没有受阻因素，因此肾性骨病的特点是骨质疏松严重。

磷是人体内仅次于钙的矿物质，人体内约80%的磷与钙结合存在于骨骼和牙齿中。人到成年时，虽然骨骼已经停止生长，但其中的钙与磷仍在不断更新，因此，成年以后在补钙的同时也要补磷。磷对于人体的组织细胞以及骨骼构成起着重要的作用。

人体是怎么调节磷的浓度呢？

先说排出通道。磷主要通过尿液排泄，小部分从肠道排泄。正常的肾脏负责把原尿中的磷再吸收回来，防止磷的丢失，这个过程是由甲状旁腺素在背后控制的。还有一种不得已的方法，就是溶解骨头，把骨头松解了，释放出磷。

现在，肾脏坏了，肾脏不能排出磷也不会吸收磷，任由血液中磷变化，它只能袖手旁观、爱莫能助。血液中的磷排不出去，甲状旁腺素急了，数值增高很多，想促进磷从肾脏排出去，然而，肾脏已经麻木不仁。由于甲状旁腺素本身还有刺激骨骼的作用，结果，磷越来越多，骨头越来越松。

所以，肾性骨病的特点是血钙低、血磷高、骨质疏松，还有缺乏有活性的维生素D、肠钙吸收障碍、甲状旁腺素增高等状况。

优质蛋白帮了他

2014年3月我去厦门讲课，见到一个男患者。他是我这场讲课的主

持人，40多岁，个子高高的，很能干，头脑清晰，事业有成，但是我第一眼见到他就觉得他的健康有严重问题。

直到吃晚饭时我的猜想才得到证实。他有多年的糖尿病，最近肌酐指数已经开始升高，也就是说他已经有糖尿病肾病了。

作为懂得营养的医生，我看到别人生病总想告诉他一些注意事项，希望能帮助患者走出困境。

我对他说："看来你的血糖控制得并不好，而且肾脏已经受累，其他器官估计也有问题。你应该放下手上的工作，好好调整一下自己。"

他说："我的工作很忙，顾不上。我们福建人都喜欢说爱拼才会赢，我这个年龄要再不努力，以后哪有机会？"

我尽量跟他讲道理："你的命和你的事业之间，你选择哪个？你应该先把命留下，有了健康的身体才能有力量去拼搏。"

吃饭时我眼睁睁地看着他盛了一大碗米饭，往碗里夹了些蔬菜，又盛了些有滋有味的菜汤。他可是个糖尿病患者啊，而且肌酐已经增高，这怎么能行？我忍不住告诉他应该少吃米饭这样的精细粮食，减少盐的摄入，适量吃一些肉、蛋、奶。他依然我行我素，说："我是南方人，很喜欢吃米饭，也喜欢吃菜，不太喜欢吃肉。"

我还是想劝醒他："你现在身体缺乏蛋白质，肾功能不太好，可以吃少一点米面，动物蛋白还是要吃的。实在不喜欢吃肉，你可以喝牛奶，吃鸡蛋，你现在已经肌酐增高，很有可能已经骨质疏松，你应该喝牛奶而不是喝粥。"

他依然嘴硬："我最不喜欢吃鸡蛋和喝牛奶了。我从小就喝粥，已经习惯了。"

我耐着性子继续说："你的肾小球滤过率已经是50 mL/min·1.73□了，说明你已经进入3期了。如果再往下走，你可能要进入4期甚至5期。那个时候你身上很多毒素会排不出去，只能做肾透析。透析很麻烦，你将来老得往医院跑，那时你的事业该如何呢？"

他没有被我这番话吓到："我觉得我现在问题不大，再说现在还有很多事情需要我做，你看我脑子清楚，胳膊腿都能动，可以到处跑。只是血糖高一些，肌酐高一点，我吃东西小心一点就OK了。"

这次的沟通是无效的，我很是担心。没有多久我的预感就被证实了。

两个月后他要出国，出国之前他还特别客气地咨询我出国有哪些注意事项。我回答得很干脆："你现在的身体状态不适合出国，应该好好休养，调理一下。"

对方根本不听，高高兴兴地踏上了出国之路，说是两周后回来，结果三天之后就打道回府了。原来出国后的第三天，他看着别人骑自行车兜风，也立即跳上一辆自行车，没想到刚骑出去50米，因为身体不够协调，摔倒了，咔嚓一声，大腿骨折了，打着石膏回到了厦门。

三个月后我再次到厦门讲课，抽空去医院见他。这回他很乖，认真听我的话了。当然，这次讲的内容不是如何防止发生肾性骨病，而是如何通过饮食把骨头长好，还要关注血糖和肌酐的数值。我给他开了一个调理的营养处方。

后来他恢复得还不错，半年后不仅能走路，精神状态也越来越好。我给他的营养处方没有因为他肾小球滤过率数值已经到50 mL/min·1.73 m^2而减少蛋白质，相反，我认为他的骨头修复时需要优质蛋白，而且维生素C对他也很重要，所以我在他的食谱里增加了一些优质蛋白和水果类食物，他的肌酐没有加重。

这个朋友患病后的表现很具典型性，因为糖尿病的并发症之一是肾脏的慢性损害。这个过程基本是悄悄进行的，它的危害常被患者忽视，而肾性骨病在肾脏受累之后很快就会出现，人们往往在骨折之后才能认识到事情的严重性，这是非常危险的。

常见误区解答

中医的"肾"和西医的"肾"切莫混为一谈

西医的肾为解剖结构，是两个拳头大小位于脊柱两侧的肾脏。而中医的"肾"是无形的，因为在中医出现的时候还没有解剖学。中医是经验学科，根据前人治病疗伤的经验，总结出非常智慧的医学理论。

中医学认为肾为先天之本，主藏精，主发育与生殖，主水液代谢，主纳气，主骨，生髓，充脑，开窍于耳，其华在发，司二便……从这些描述中可以看出，中医学中"肾"的功能涉及骨头、脑、生殖系统、头发等诸多组织、器官，是一个综合概念，是不能简单套用西医的"肾"去理解的。

中医认为肾的主要生理功能有：

·储藏精气，为人体生殖、造血、生长发育、防卫病邪的基础物质；

·平衡身体水液代谢，与膀胱合作排泄尿液；

·负责纳气，协调呼吸运动；

·主骨生髓，养脑益智；

·促进头发生长；

·肾气通耳，控制听力；

·控制二阴的开合。

现在许多人会把中西医“肾”的概念混淆，一听说某种食物或者保健品补肾，立即买来，不管三七二十一就吃。我有一个朋友就是这样，买来一些人们传统观念中的“补肾”中药，长期连续吃，结果把西医定义的“肾”吃坏了，患上了尿毒症，透析了很多年之后，走了。

对于西医学中的“肾”来说，很多中医中“补肾”的食物不但没有好处，往往还是肾病患者应该少吃或者不能吃的。比如豆类，大家都知道中医概念里黑豆“补肾”，可实际上，黑豆是大豆的一种，植物蛋白质含量非常高，被人体吸收利用率低，会对肾脏造成一定的压力。另外，豆类中磷和钾的含量较高，对于西医定义的肾功能减退的患者来说，这两种元素的摄入都需要控制，以免造成血液中的磷和钾水平过高。

根据中医“以形补形”的理念，肾虚的人应该多吃些动物内脏。但西医认为，肾功能衰竭时，要限制磷的摄入，要少吃动物内脏。

总之，此“肾”非彼“肾”，千万不要搞混概念。有些厂家为了宣传自己的产品，有意无意地把两个概念搞混，大家一定要小心。

肾病患者能吃脂肪吗？

食物脂肪与人体中的脂肪既相像又不同，即便一个人一点脂肪都不吃，照样会产生皮下脂肪，因为碳水化合物会转化为身体中的脂肪。

食物中的脂肪会给我们的身体带来必需的脂肪酸，这是身体不能合成的脂肪酸，我们只能从食物中获得，长期缺乏必需脂肪酸的人会生病。

食物中的脂肪会给我们的身体带来脂溶性维生素，包括维生素A、

维生素D、维生素E、维生素K，每一种都是生命必需的元素。

所以我们必须吃脂肪。

再者，溶于水的物质走肾脏，而脂肪代谢走肠道和肝脏，不是肾，所以你从来没有见过这个人吃了很多油，尿液中出现油花的。

另外，脂肪能给人能量，尤其是腰膝酸软的体质虚弱者，更应补充脂肪。

但是，肾病患者在吃脂肪类食物时，要讲究一下数量和种类，脂肪摄入总量应占一天总能量的25%～35%，必需脂肪酸中的ω-3的比例要增加一些，这样有利于脏器功能的修复，有利于体内炎性物质的减少。在肾功能允许的情况下，可以吃一些海鱼。当然，如果有好的鱼油，也可以经常摄入。

肾病患者要注意抗氧化

人体日常代谢过程中，会产生氧化自由基，这种物质对血管的损害很大，容易引起心脑血管疾病，还有可能导致肿瘤。当然，人体本身具有一些清除自由基的能力，但肾病患者的这种能力比较弱，尤其是透析患者，不但自身清除自由基的能力很差，透析过程中还会增加一些自由基，所以透析患者的脸往往是黑黑的、干巴巴的，一副“被氧化”的样子。

肾病患者要想维护健康，除了注重营养摄入均衡以外，饮食上还要特别注意抗氧化，以清除自由基。抗自由基的东西是哪些？一般在哪里？我在前面高脂血症一章中做了介绍。

番茄红素也好，维生素A、维生素E也好，都是脂溶性的，需要和油在一起才能被吸收，所以从这里我们可以看出，油不是洪水猛兽，而是个好东西。维生素C主要在水果里，肾病患者要努力吃水果，每天吃250～500克。血糖高的患者可以采用食物交换份的方法吃水果，具体方法见糖尿病患者的饮食内容。

肾移植后万事大吉？

有些慢性肾功能衰竭的患者最后做了肾移植，部分人会以为肾移植了就万事大吉，依然不注意改变错误的生活方式，导致所有的努力付诸东流。

其实肾移植之后应该从营养平衡方面调理饮食，同时要长期吃抗排斥药物，也就是免疫抑制剂，如此才能达到延续肾移植产生的效果的目的。

讲个患者的故事。

有个48岁的男性患者，患高血压多年，同时伴有糖尿病，体重90千克。他一边服药，一边照样大吃大喝，烟酒不断，也很少运动。后来他得了冠心病，做了冠状动脉支架；两年后肾功能衰竭，做了肾脏移植。

身体状况糟糕到了这种程度，按理说他应该彻底改变原来的生活方式，但是这个患者觉得，反正有药物扛着，而且药费还能报销，于是每天大把大把地吃药，生活轨迹依然不变。最后，心脏放支架的血管又被堵了，只好做心脏搭桥手术。

他在ICU停留的时间特别长，营养状态很差，ICU医生请我们临床营养科去会诊。这时候给予他营养支持很难，要考虑心脏功能是否能承受住液体量，也要考虑血糖问题，还要顾及肾脏功能。这个患者还有个很麻烦的事情，就是他的感染一直很难控制，为什么？他一直在用免疫抑制剂，一旦停了免疫抑制剂，移植好的肾脏就会被排斥掉。

在这种情况下，不管医生有多大能力都难有回天之术。他在ICU被抢救了1个多月，最后还是去世了。

管理好生活方式可以从源头上控制疾病的发展，这是可以自我把控的，但是，与自己的惰性进行斗争是个非常痛苦的过程。很多人选择单纯用药来控制症状，殊不知，药物可能掩盖真相，却并不能真正控制病情的发展。在如今各种技术手段方兴未艾的年代，要多学习，要相信人体的自愈能力，理解生命，让生命掌握在自己手中。

肾移植后的营养均衡问题，该注意什么呢？

肾移植8周之后，要注意维持理想体重，每天摄入的蛋白质是每千克体重×1克，膳食纤维是25～30克，碳水化合物占一天总能量的50%～60%，脂肪占25%～35%，同时要注意钾、钠、钙、磷和各种维生素、矿物质、微量元素的摄入。



扫描二维码
回复“夏萌”

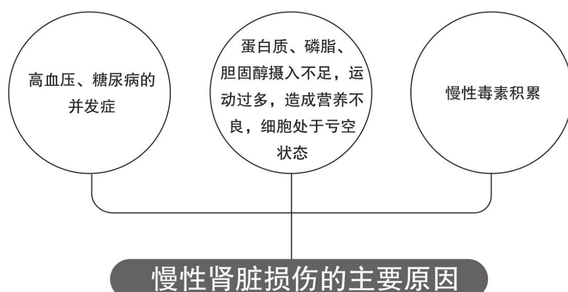
了解更多
肾病患者
饮食方案

快速看懂肾病

如何正确认识肾病？

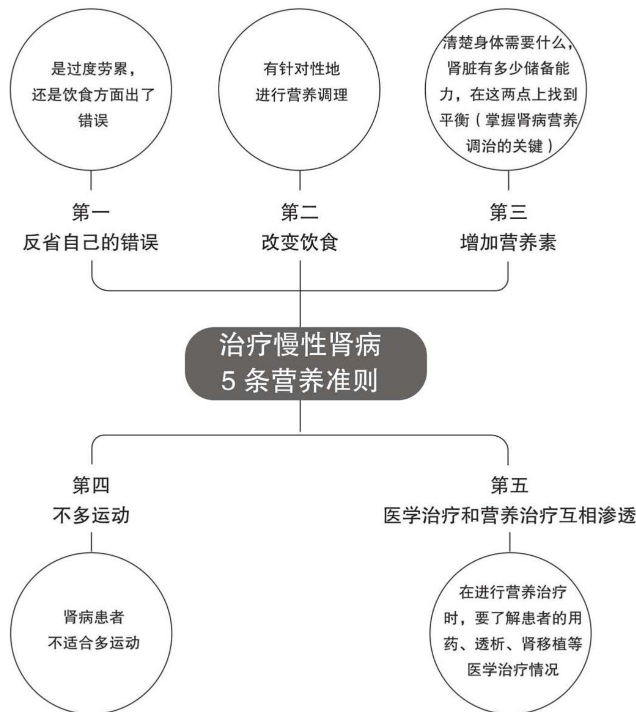
肾脏是人体中吐故纳新保平衡的综合治理站，它通过控制水分、pH值、电解质平衡和血压来维持机体内稳态平衡，排泄代谢产物和外来物质，分泌激素和酶，以保证人体运转，细胞正常工作。

肾脏疾病常常是由其他某种疾病长期得不到有效治疗造成的，比如糖尿病、高血压的并发症之一就是肾脏损害。此外，有些人没有这些疾病也会出现肾脏问题。这是因为细胞每天都在进行新陈代谢，当身体过度消耗、营养不足时，身体细胞就会处于亏空状态。此时人体会动用自动调节机制去保护最重要的器官和组织，而肾是第一个被牺牲掉的内脏器官。如果仍然不改变生活方式，肾脏会快速走向衰竭。



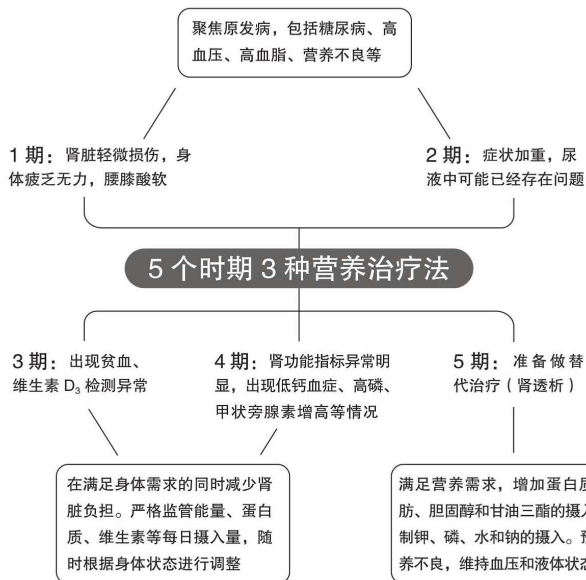
得了慢性肾病怎么办？

治疗慢性肾病，要遵循5条营养准则：反省自己的错误，改变饮食，增加营养素，不多运动，医学治疗和营养治疗互相渗透。



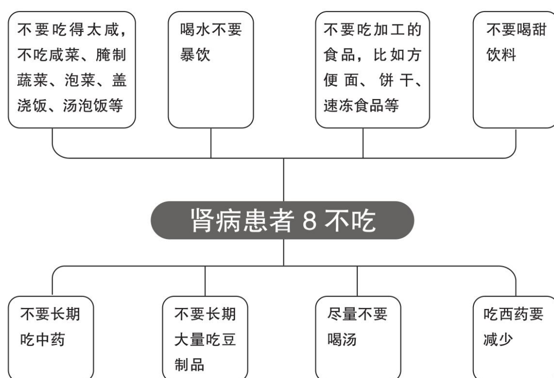
慢性肾病患者如何进行营养治疗？

慢性肾功能衰竭不同阶段对人体代谢的影响不同，因此每一阶段所采取的营养治疗措施应有所不同。慢性肾病分为5个时期：第1、2期，身体疲乏无力，尿液中存在一些问题，此时应主抓原发病；第3、4期，出现贫血、肾功能异常，此时要在满足身体需求的同时减少肾脏负担；第5期，准备替代治疗，此时要满足营养需求，预防营养不良。



肾病患者应该如何饮食？

不管得了什么病，首先要考虑身体正常运转需要什么，其次要考虑生病的脏器。肾病患者必须每天摄入人体新陈代谢所需要的营养素，防止营养不良。要做到食物多样化，荤素搭配，保证肉、鸡、奶等动物蛋白质的摄入比例需占摄入总蛋白量的1/2。此外，肾病患者更要知道哪些不能吃。



常见误区解答

✗ **西医的“肾”和中医的“肾”是一回事**	西医的肾是两个拳头大小位于脊柱两侧的肾脏。中医的“肾”是无形的，功能涉及骨头、脑、生殖系统、头发等诸多组织、器官。对于西医学中的“肾”来说，很多中医中“补肾”的食物和中药对于肾病患者应该慎重。
✗ **肾病患者不能吃脂肪**	食物中的脂肪会给身体带来脂肪酸、脂溶性维生素、能量，这是生命所必需的，而且脂肪代谢走肠道和肝脏，不走肾，因此肾病患者能吃脂肪。但在吃脂肪类食物时，要讲究数量和种类。
✗ **肾病患者不用注意抗氧化**	人体日常代谢过程中，会产生氧化自由基，这种物质对血管的损害很大。肾病患者自身清除自由基的能力较弱，毒素增多以及透析都会增加自由基的产生，因此日常饮食除了注重营养摄入均衡外，还要特别注意抗氧化。要多吃富含维生素 A、维生素 E、维生素 C 等抗氧化营养素的食物。

PART 06
痛风饮食不简单

不吃肉不喝酒，痛风怎么会找上她

我有一位女患者，50多岁，尿酸值增高3年。她觉得自己很冤：不喝酒，不吃海鲜，很少吃肉，但尿酸还是高。不仅如此，她腰围很粗，像个游泳圈，检查还发现血糖稍高。

我给她做了调查发现：她是轻体力劳动者，工作不累，家里环境简单，没有压力，从不熬夜。她的饮食习惯是这样的：每天吃1～2次面条，喝一次粥，炒菜时放一点点肉；每天大概吃100克豆制品、100克蔬菜；一周吃两次水果，吃的量不多；不吃甜食，不喝饮料；基本上不到外面吃饭。

按照常规思路，吃海鲜多，饮酒多，吃蘑菇多都会增加嘌呤的摄入。可是这些饮食习惯在这个患者身上几乎找不到，那为什么她还会尿酸增高？

我觉得问题可能出在她的面条里，而且她吃豆制品有点多。

她一头雾水："豆制品不是鼓励多吃吗？吃面条也会尿酸高？"

我问："豆制品要适量吃，你吃得太多。你每天吃1～2次面条，面条里的卤是什么？"

"鸡汤面的卤是鸡汤，臊子面的卤是猪肉汤，牛肉面的卤是牛肉汤。"

我笑着告诉她："嘌呤溶于水，所以汤里嘌呤多。你们家的鸡肉、牛肉、猪肉都谁吃了？"

"我家老公吃了。他可爱吃肉了，不爱吃面条，所以我们家的饭很难做，我经常把家里剩下的各种肉汤做成面条的卤。"

我问她："你家老公尿酸高吗？"

她愣了一下："不高。"

意外吧？吃肉的尿酸不高，喝肉汤的尿酸倒高了。

一碗鸡汤面的嘌呤含量是多少？

400毫克！

正常人嘌呤摄入量是每天600～1000毫克，这个得高尿酸的女士一天可不止吃一碗面条。

如果尿酸高的患者特别想吃面条，可以吃番茄鸡蛋面，番茄鸡蛋卤中的嘌呤含量少。

临床上把高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥胖等综合表现叫作代谢综合征。既然是代谢综合征，说明是某种营养素在代谢过程中出了问题。

痛风是身体在报警

最新调查结果显示：高尿酸血症的发病率近年来直线上升。全国有1.7亿患者，超过了糖尿病的1.2亿患者，紧追高血压的2亿患者。也就是说，每10个人里就有1个人有尿酸增高病症。这种现象与现在经济发展加速、生活水平提高，以及饮食结构改变等有密切关系。世界卫生组织更将高尿酸与“三高”（高血压、高血脂、高血糖）一起，并称为危害现代中老年人健康的“四大杀手”。

近年来，大家对高尿酸血症越来越重视，不仅仅因为尿酸数值增高的普遍性，更因为尿酸高到一定程度，发展成为痛风，会导致患者疼痛剧烈，而且会引起患者肾脏的损伤。

痛风是指遗传性或获得性嘌呤代谢障碍的一组疾病，表现为血尿酸增高，伴有组织损伤。也就是说，痛风的产生与先天遗传和后天的一些问题密切相关，这些问题引发了嘌呤代谢障碍，临床表现为尿酸高和组织损伤。

痛风患者大多同时有腹部肥胖、胰岛素抵抗、高血压、高血糖、高血脂这些特点，这些特点都是身体代谢紊乱的表象。因此，大家不要小看尿酸问题，一个高尿酸问题会带来一堆其他问题。

尿酸高是现象

记得在很多年前我刚开始学习营养学的时候，有一次开会，一位医生问一位营养师：“我有个朋友痛风，麻烦你告诉我，他应该怎样吃？”

营养师像背书一样说：“少吃海鲜，少喝啤酒，少吃蘑菇，少喝肉汤。”

医生说：“我的这位朋友其实挺注意这些问题的，但还是总犯病。”

营养师摇摇头说：“那我就说不好了，到医院去看看吧。”

我在旁边听着，也不好意思插话，只是默默地想：“你怎么知道他吃海鲜了？喝酒了？肉汤喝多了？我们是不是应该调查一下再说？”

后来，我调查过很多尿酸值高的人，发现影响尿酸数值的因素特别多。尿酸只是人体代谢产物之一，尿酸高有可能是因为进入的途径和数量多了，也有可能是因为出去的途径受阻；与嘌呤可能有直接关系，也可能有间接关系。有的人吃了很多嘌呤也不生病，有的人稍微吃一点就痛风发作，这与遗传基因也有关系。

尿酸值高往往和患者身体的代谢紊乱密切相关，如果仅仅靠吃药把尿酸数值压下去，而体内代谢紊乱并没有停歇，大家很有可能被数值的下降所迷惑，以为身体在往好的方向发展，反而贻误疾病治疗的机会。

如果我们把人体看作一片森林，那么血液系统就是穿过这片森林的河流。现在，河流里有一种成分增多，经过化验证明这种成分是嘌呤的代谢产物，叫作尿酸，尿酸越来越多，并在某一处堆积起来，造成局部剧烈疼痛。

那么河流里堆积的成分到底是从哪里来的呢？上游因素（生活方式）是一个还是几个？中游因素（同时伴有的合并症，例如高血压、糖尿病、肥胖等）有几项？下游的肾脏损伤到什么程度了？

不考虑这些因素而盲目用药物治疗，实际上只是暂时把“河流”里某种多出来的成分压到正常值范围内，由于上游因素依然存在，以后稍不留神病症就会复发。那怎么办呢？治愈痛风最为关键的因素是去除属于你自己的污染源。

嘌呤、尿酸、痛风，三者啥关系？

前面那个吃面条女性的案例中，我们提到了嘌呤，那有人要问了，嘌呤与尿酸是什么关系？

嘌呤与尿酸的关系就是父与子的关系。嘌呤经过人体代谢产生尿酸，这个代谢过程如果出现了紊乱，就会造成高尿酸血症。

那么，嘌呤是从哪里来的？

我们把细胞核里的DNA、RNA拆开，发现里面的成分是核苷酸。

嘌呤实际上是核苷酸的重要组成部分，是细胞核中的一个组成成分。

嘌呤在肝脏、肠道、肾脏再继续水解、脱氨及氧化，最终生成尿酸。由于嘌呤被水解成尿酸的速度很快，尿酸又比较稳定，因此，平时我们做医学检测的时候，测到的是尿酸，而不是嘌呤，也就是说儿子容易找到，而他的爹你查不到。

我们人体中的嘌呤一部分源于人体细胞的死亡。人体细胞每一天都在进行新陈代谢，旧细胞死去，新细胞诞生，细胞死亡裂解后，产生了嘌呤。

细胞死亡有两种方式。

第一种是细胞坏死。

细胞坏死是指细胞受到物理、化学等环境因素的影响而出现的被动死亡，如机械损伤、毒物、微生物、辐射等引起的细胞死亡。

第二种是细胞凋亡，没有受外界的影响，细胞按照自身的死亡程序走向灭亡。

这里又分为两种情况。

一种情况是细胞自己“老”了，自己裂解死亡，比如说肝细胞从出生到死亡一共要180天（这里不包括你狂喝酒导致肝脏损伤而造成的肝细胞加速死亡）。

另外一种情况是细胞在帮助人体免疫的过程中，“牺牲”了自己，比如血液中的巨噬细胞，能专门识别变异细胞，并将其吞噬，在完成杀灭异物的过程中，自己也会壮烈“牺牲”。

所以，任何时候，即便你没有任何外伤和炎症，也会有细胞解裂死亡，会产生嘌呤，化验尿酸值不可能是0。这种尿酸的来源是内源性的。

还有一部分嘌呤是吃进去的，又叫外源性的。植物性食物或者动物性食物中都有细胞核，细胞核里必然有核苷酸，会分解为嘌呤，在人体中进一步代谢为尿酸。

体内嘌呤的分解代谢主要在肝脏、小肠及肾脏中进行。当尿酸来源

过多，或者排出有障碍时就会出现高尿酸血症。尿酸浓度增高到一定程度，形成局部结晶体，沉积于关节、软组织、软骨及肾脏等处，会导致关节炎、尿路结石及肾疾患，进而会引发痛风。

从上面的描述中可以总结出这样五点。

第一，嘌呤存在于细胞核里，也就是说只要有细胞核就会有嘌呤。

第二，嘌呤的来源有外源性和内源性之分。

第三，嘌呤在肝脏、肠道和肾脏转化为尿酸。

第四，尿酸值增高到一定程度会发展成痛风。

第五，嘌呤是尿酸的前体，尿酸在血液中含量增高是现象，痛风是尿酸在某一组织局部长期积累的结果。

保持尿酸平衡是个系统工程

吃进去的嘌呤生成的尿酸属于外源性因素，这种物质约占人体尿酸总数的20%。人体代谢产生的嘌呤生成的尿酸属于内源性因素，占人体尿酸总数的80%。两种来源的嘌呤都在肝脏、小肠及肾脏中分解代谢成为尿酸，最终三分之一由肠道排出，三分之二从肾脏排出。

正常情况下，嘌呤的合成与分解处于相对平衡状态，尿酸的生成与排泄也较恒定。正常人血浆中尿酸含量为0.12～0.36毫摩尔/升（2～6毫克/分升）。男性平均为0.27毫摩尔/升（4.5毫克/分升），女性平均为0.21毫摩尔/升（3.5毫克/分升）。

大家对吃进去的嘌呤比较在意，其实这只是尿酸来源的20%，更多的是由内源性因素造成的增高。大家经常可以看到一些含嘌呤食物的成分表格，里面会清清楚楚地标明某种食物的嘌呤含量。看表格之后的问题在于，对照着它，大家依然会比较困惑："这些高嘌呤食物我很少吃呀，怎么尿酸还高呢？"所以，大家还要知道，身体细胞自身代谢产生的嘌呤占大多数，大家要对这方面的因素有所认识。

人体细胞每一天都要新陈代谢，产生内源性的尿酸，哪怕你待着一动不动，也依然如此。

而很多因素都会加快人体自身细胞的死亡速度，比如过度健身、手术、化疗、体内炎症反应、感染，等等。

三类造成尿酸异常的因素

我们来看一下，造成尿酸生成增多的几个主要原因。

第一，酶的缺陷：与嘌呤代谢有关的酶活性异常或者酶的数量增多，会导致尿酸增多。

第二，损伤因素：药物、创伤、溶血，部分慢性疾病，如血液系统疾病、银屑病、横纹肌溶解等，会引起身体组织损坏，导致核酸分解代谢的数量和速度增加，也就是导致尿酸值增高。又如，在白血病和淋巴瘤的化疗、放疗过程中，大量异常增殖细胞被破坏，核酸分解代谢异常增强，这些因素也会造成尿酸生成增多。此外，癫痫状态持续，剧烈运动，短时间内大量吸烟，可使ATP大量分解，导致血尿酸增加。

第三，高嘌呤饮食、饮酒：这是大家最熟悉也最容易理解的知识点，食物中所含有的嘌呤是增加体内尿酸负荷的一个因素。有些食物中含有大量嘌呤类物质，如鱼类、内脏、肉汤、芦笋、蘑菇、啤酒等，会使已患有高尿酸血症的患者病情加重。

除此之外，还有一些比较“异常”的现象也需要引起大家的注意，比如很多人的尿酸数值并不是很高，但会出现痛风症状；而另外一些人的尿酸数值已非常高，却依然没有出现痛风症状。这与人的遗传基因影响密不可分。

再来看一下影响尿酸排出的一些因素：

第一，肾脏存在问题。

首先，肾小球滤过能力下降，会造成尿酸排出减少。尿酸长年处于高饱和状态，血糖增高造成微血管病变，长年高血压造成肾脏损伤等肾脏疾病，都会使肾小球滤过能力下降。

其次，肾脏对尿酸分泌与重吸收能力下降。造成此类现象的原因有很多，如多囊肾和铅中毒；服用某些药物如塞嗪类利尿剂、阿司匹林、吡嗪酰胺、乙胺丁醇和环孢素等，也可导致肾小管对尿酸的分泌减少或重吸收增加。

第二，竞争抑制作用。

一些慢性疾病，比如酸碱代谢失衡（常见的有乳酸性酸中毒、糖尿病酮症酸中毒或饥饿性酮症）、内分泌疾病（如甲状腺功能减退症、甲状旁腺功能亢进等）都会竞争性抑制肾小管的尿酸分泌。

乳酸盐和尿酸在肾小管中竞争排泄，也会导致尿酸增加。另外，慢性缺氧，如睡眠呼吸暂停时，体内的乳酸增加，也会导致尿酸增多。

除此之外，还有一些造成尿酸值高的混合型因素。

最常见的就是饮酒。饮酒容易使体内乳酸堆积，前面说了，乳酸对尿酸的排泄有竞争性抑制作用。同时，大量饮酒还会促进肝脏ATP的降解，使嘌呤分解速度加快，产生较多尿酸。

有一些人喜欢一边吃含大量嘌呤的食物，一边吃一些抑制尿酸排出的药物，如呋塞米、氢氯噻嗪、阿司匹林和某些抗结核药物（如吡嗪酰胺、乙胺丁醇等），也会导致尿酸值高。

部分患者身上既有造成嘌呤增高的因素，又有影响尿酸排出的问题。例如，糖尿病引起人体代谢紊乱，产生体内慢性炎症，同时长年的糖尿病会损伤小血管，最后导致慢性肾脏损伤。

讲了这么多，归结成一句话，血尿酸的水平取决于尿酸产生和排泄之间的平衡。所以我们在面对一个高尿酸患者时，要把这些影响因素排排队。

到底是吃的嘌呤类食物多了，还是排出的尿酸少了，还是两种因素都有？

如果是由来源增多造成的，到底是外源性因素导致尿酸高，还是内源性因素导致尿酸多？

外源性的因素容易被发现，比如吃嘌呤类的食物多了引发的痛风。但是内源性的因素不太容易被发现，比如，人在疲劳、感染、受伤之后，或者运动过多，减肥不正确，经常熬夜的时候，或者有炎性病变的时候，都很容易出现尿酸高。

如果因为排泄量少，是肾脏本身的问题导致，还是竞争抑制的问题导致？

很多时候是因为摄入大量不含嘌呤的甜食或者甜饮料，引起体内炎性反应，或者影响了尿酸的排泄，从而引起尿酸值增高。

另外，还要考虑哪些酸性物质与尿酸在肾脏内竞争，这些酸性物质可能是代谢产物，也可能是某些药物。

总之，需要经过系统思考来找到根源，而不是一拍脑袋就以为少吃海鲜、少喝啤酒或吃药就能解决高尿酸的痛苦。这和很多问题的处理方

法一样，方向比努力更重要。

如何看痛风患者的化验单

体检时，关于肾功能有三个必做的化验：尿素、尿酸和肌酐。化验结果一般有以下几种情况。

第一种：三项检查数值显示全部正常。一般来说，这种情况值得庆贺。但是对于有的患者来说，不能掉以轻心，因为有可能是吃了降尿酸药而使指标维持在正常水平，并不代表没事。

第二种：尿酸值高，尿素和肌酐值正常，这表明可能正处于痛风无症状期或者间歇期（指两次痛风发作期间隔的一段时间）。很多痛风患者在病情发作前都是处于无症状期，看到尿酸值高，并不当回事，事实上，此时体内的尿酸值已经超过临界值了，只是还没表现出症状。

第三种：尿酸、尿素和肌酐值都高。这种情况说明肾脏已经受累，而且肾脏储备已经用得差不多了。

痛风发展的4个阶段

痛风急性发作时关节会红肿热痛，痛感像刀割、咬噬一样。毫不夸张地说，有时候患者痛得想死的心都有，而且大多数人都是在半夜被痛醒的。

但是，我要说的是如果你有这样的症状，要感谢这种疼痛，因为它是在报警，用让你疼痛难忍的表达方式告诉你：你做错了，你必须重视自己的身体，必须矫正自己的行为，否则更严重的问题还在后面呢！

对于剧烈的疼痛，你可以用毅力去忍受，用药物去减轻，但是，长期高浓度的尿酸积累产生的“痛风石”会沉淀在身体各处，造成关节畸形，影响手足的运动能力，导致生活质量下降。

由于尿酸主要由肾脏排出，因此肾脏是痛风患者除了关节以外最常受到侵犯的部位。几乎每个痛风患者都有肾脏损伤现象，只是轻重程度不同而已。肾脏有很强的代偿能力，大约1/3的患者在痛风发作过程中可以查到肾脏损伤症状，而痛风肾是痛风患者死亡的主要原因。

尿酸盐在肾脏内沉淀，会引起肾脏损伤，导致尿蛋白阳性、高血压、腰痛、浮肿等症状，晚期还会出现肾功能衰竭。不仅如此，沉淀在肾脏内的尿酸结晶形成的肾结石可以从肾脏沿着输尿管到达膀胱，这一

路上，任何一个地方被结石卡住，患者都会出现剧烈绞痛和血尿等情况。

所以，要听懂自己身体发出的警告，身体报了警，就一定要停住（某些错误行为），而不是挺住（忍受疼痛）。反省一下自己是怎么走到这一步的，先把造成痛风发作的原因搞明白，从中吸取教训。

从尿酸开始增高，到痛风发作，再到并发症出现，通常患者会经历四个阶段：

第一阶段，无症状期：仅尿酸值高，没有疼痛的感觉。

第二阶段，急性关节炎期：饮食、饮酒、劳累、服用某些药物等诱因造成关节红、肿、热、痛，并且这些症状是急性发作。

第三阶段，慢性关节炎期：急性痛风发作之后，反复出现多个关节疼痛的症状，同时尿酸值增高。

第四阶段，肾结石和肾脏病变期：出现肾脏损害、肾结石等症状。如果出现肌酐增高的情况，说明已经到了氮质血症期，肾功能也已开始衰竭。

不同阶段的饮食原则

我们前面讲过，高尿酸血症会经历无症状期、急性关节炎期、慢性关节炎期、肾结石和肾脏病变期四个阶段，每个阶段的营养方案是不同的。

无症状期：仅有血尿酸值持续性或波动性增高，而没有关节炎、痛风石、肾结石等临床表现。从血尿酸值增高至症状出现，时间可长达数年至数十年，有些患者可能终生不出现症状。

这类患者很有可能伴有其他问题，比如血糖高、血压高、胰岛素抵抗等。

此时最重要的是找到尿酸值增高的原因，最好是找到一因多果的上游因素。例如，是不是经常暴饮暴食、饮酒。要弄清楚哪些食物是鼓励食用的，哪些是应该少食用的。

急性关节炎期：出现关节剧痛、红肿、发热的症状。这段时间，患者肯定会抱着腿坐在沙发上痛苦不堪。此时要严格戒酒，减少食用嘌呤高的食物，同时要吃一些治疗痛风的药物。

慢性关节炎期：多由急性关节炎反复发作发展而来，也可见于未经治疗或虽治疗但没有达到治疗目标的患者。

这类患者尿酸值虽然不一定很高，但很容易发生急性痛风情况。而且，痛风石的出现，会造成关节畸形，行动困难。

这段时间最重要的营养治疗原则是：找到造成高尿酸血症的原因，比如运动问题、饮食问题、饮酒问题、某种疾病问题等，再根据查出来的问题有针对性地采取措施；同时要努力减少嘌呤的摄入，减少肾脏的负荷量。

肾结石和肾脏病变期：肾脏受累，肌酐值可能增高，尿液里可能有蛋白质。如果有肾尿酸结石，还会出现血尿。

此时在营养治疗的原则上，要特别关注肾小球滤过率，同时找到造成肾脏损伤的各种因素，关注合并症和并发症的处理。

吃对食物不再痛

痛风营养治疗的目的有四个方面。

第一，从饮食上控制嘌呤摄入，同时促使尿酸排泄增加，从而改善急性症状。

第二，寻找上游因素，找到造成尿酸值增高的原因和痛风发作的诱因。这一条非常关键，能从源头上控制痛风问题。

第三，调节体内代谢紊乱的状态，控制体重，控制血糖、血压和血脂；减少或逆转并发症的发生、发展。

第四，防止痛风性肾病的出现。

痛风营养治疗四步法

给痛风患者营养指导的过程其实比较复杂。因为出现了尿酸问题，可能只是患者其他病症的合并症之一，有可能是患者已经出现了肾脏损害，还有可能是患者正在化疗、放疗或者身体有某种损伤，所以必须按照营养指导流程去做，才能找到治愈疾病的脉络途径。下面我说一下详细的步骤。

◆营养评价

要仔细采集信息，记录这次发病的病史、诱因、肥胖状态，患者的既往病史、以前的尿酸状况；要了解患者现在吃的药物和正在使用的治疗方法；要调查患者的生活习惯，例如是否经常在外面吃饭，是否暴饮暴食，是否运动过量或者很少运动；要详细询问患者半年内的饮食习惯，食物五大类的食用情况，还要关注是否吃面条、喝汤、喝酒、喝饮料。

在调查液体摄入内容的时候，不仅要关注种类、频率、摄入量，还要关注患者的摄入方式。睡眠与情绪情况也是必问的问题。要看所有的化验和辅助检查结果，特别要关注肾功能、尿常规。要详细记录患者用降尿酸药的情况。

◆营养诊断

评估一下尿酸高的“入”与“出”是哪项因素在起作用；有没有合并症，例如有没有高血压、糖尿病、高脂血症等疾病；是否已经出现肾脏并发症，如果出现了，要评估一下严重程度如何；生活方式中与尿酸高有关的错误有哪些，在饮食上特别要关注是否有某种成分摄入太多，是否某种营养素摄入严重不足。

◆营养指导

根据尿酸高所处的阶段和合并症给予营养治疗方案。在急性病症期，还要提醒有些药物是否要停一停。

◆营养评价和检测

观察尿酸的变化，同时还要关注体重、血糖、血压、肾脏等指标的改变；观察在生活方式控制上是否正确和持久，还要观察并发症和合并症的发展趋向。

营养搭配六原则

大多数痛风患者的忌口比较困难，医嘱依从性不太好。为什么？因为含嘌呤的食物好吃。特别是当这类食物配上啤酒、白酒的时候，许多人会把所有禁忌统统抛在脑后。只有痛风发作的时候，抱着脚喊疼的时候，才特别想听营养师说什么可以吃，什么不能吃。

痛风患者的营养治疗原则如下：

第一，限制膳食嘌呤摄入（表27）。

表27　痛风患者的食物选择原则

种类	限制性食物	鼓励性食物
粮食类	各种肉汤面、豆类主食、杂粮粥	米面、根茎类、玉米
蔬菜类	豆类（鲜豌豆、扁豆、豇豆）、菌类（蘑菇）	叶菜、瓜类、果类、根茎类
水果类	加工食品	新鲜水果
蛋白质类	大豆类、肉汤类、内脏类、酸奶	鸡蛋、牛奶 肉类、鱼类要根据情况选择
油类	各种加工食品中的反式脂肪酸	动物油、植物油
其他	避开高嘌呤的食物； 避开酒精、甜饮料、甜食； 避开一些调料，比如辣椒、咖喱、胡椒、花椒、芥末、生姜等	

痛风急性发作期的蛋白质要从牛奶、鸡蛋中获得，禁用I、II类含嘌呤食物，限制III类含嘌呤食物；暂停摄入肉类、汤类食物；所有的豆类都要停止。

特别要提醒的是，第IV类食物中尽管含嘌呤很少，甚至含量为零，比如果汁饮料、豆浆、糖果、蜂蜜、浓茶、咖啡等，但是痛风急性发作时依然不能碰它们。

第二，限制总能量，保持正常体重。

痛风患者非常有必要保持正常体重，目的是改善人体代谢紊乱状态，减少痛风复发可能。但要特别注意的是，减重时应采取循序渐进的方式，避免减得太快。因为体脂分解会造成体内酮体生成增加，而酮体是酸性物质，在肾小管与尿酸产生竞争，抑制尿酸从肾小管排泄，因此会诱发痛风急性发作。

所以，高尿酸的患者不要采取生酮疗法减肥。

第三，平衡搭配三大营养。

按照标准体重和劳动量来制定饮食能量目标，这一条与其他疾病的能量计算基本一致。

能量比例中，碳水化合物占40%～50%，蛋白质占10%～20%，余下的是脂肪，占30%～40%。

第四，多喝水。

痛风患者一般每天液体的摄入总量应达到2500～3000毫升，尿量保持在每天2000毫升左右；伴有肾结石的患者最好每天尿量能达到3000毫升。

痛风性肾病致肾功能不全者，应根据病情适当限制水的摄入量。

痛风患者出现口渴时，实际上体内已处于缺水状态，所以平时要注意多饮水，避免平时不饮、临时暴饮的现象。

饮水最佳的时间是两餐之间及晚上和清晨。为了防止夜间尿浓缩，最好是半夜起床适量喝点水。

饮水应选用白开水、淡茶水、矿泉水，不要选用果汁、浓茶、咖啡等饮品。

第五，必须戒酒。

酒精是诱发痛风发作的主要因素。

第六，注意食品烹调方法。

嘌呤是亲水物质，利用这个特性，可以在烹调方法上找些窍门，比如把肉类食物先煮一煮，把汤倒掉，再烹调。做好的菜上桌前，先把含嘌呤的菜汤倒掉。

高嘌呤食物要记清

尽管外源性的饮食嘌呤摄入对尿酸值高低的影响只占20%，但是饮食因素属于最可控制的因素，尤其是在痛风发作期，严格控制高嘌呤食物可较为有效地降低尿酸浓度。对于常年尿酸值高的无症状期及慢性关节炎期患者来说，也要谨记远离高嘌呤饮食这种基本常识。

具体含嘌呤的食物如表28所示。

表28　食物嘌呤含量分类表

类别	含量 毫克 /100 克	食物
Ⅰ类 含嘌呤最多	150～1000	肝、脑、肾、牛羊肚、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、胰脏、浓肉汤、肉精、浓肉汁
Ⅱ类 含嘌呤较多	75～150	扁豆、干豆类、鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、贝壳类水产品、熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、野鸡、鸽子、鸭、野鸭、鹌鹑、鹅、绵羊肉、兔、鹿肉、火鸡、鳗鱼、鳝鱼、淡鸡汤、淡肉汤、淡肝汤
Ⅲ类 含嘌呤较少	＜ 75	芦笋、菜花、龙须菜、四季豆、青豆、鲜豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、麦片、青鱼、鲱鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、鳝鱼、螃蟹、牡蛎、鸡肉、火腿、羊肉、淡牛肉汤、花生、麦麸面包
Ⅳ类 含嘌呤很少	＜ 30	奶类、奶酪、蛋类、水果类、可可、咖啡、茶、海参、果汁饮料、豆浆、糖果、蜂蜜、精制谷类如富强粉、精磨稻米、玉米、果酱，蔬菜类如紫菜头、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、冬瓜、土豆、山芋、莴笋、西红柿、葱头、白菜、南瓜

在选择上述四类食物时，要根据病情轻重、所处病期、合并症和降尿酸的药物应用情况分别对待。

表28大家一看就明白，往往吃饭时就忘了，感觉也找不到记忆的规律。我在这里可以给大家一些提示，告诉大家记住含嘌呤食物的四个窍门。

第一，凡是细胞密集的生物组织，嘌呤含量高。

嘌呤是细胞核中遗传物质的组成成分，所以饮食上主要关注食物是否含有细胞核，凡是细胞密集的生物组织，嘌呤含量就会高，比如动物内脏（肝、肾、脑、脾等），部分水产品（沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、小虾等）。而有些食物就完全没有这些问题，例如一个鸡蛋就是一个细胞，一个细胞只有一套遗传物质存在于鸡蛋黄里，所以，鸡蛋的嘌呤含量非常少。而牛奶里基本没有细胞核，嘌呤含量更是微乎其微。

第二，汤中嘌呤高，因为嘌呤溶于水。

凡是动物性食品煲的汤，尤其是浓汤，含嘌呤就会非常多。例如浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤和羊肉火锅汤等。

第三，豆类和菌类食物含嘌呤高。

每一颗豆子都是一个细胞，因此豆类食物是第二类含嘌呤比较高的

食物。如黄豆、黑豆、绿豆、红小豆、扁豆、豇豆、豆芽菜等。食用菌是指子实体硕大、可供食用的蕈菌（大型真菌），通称为蘑菇。中国已知的食用菌有350多种，常见的有：香菇、草菇、平菇、木耳、银耳、猴头、竹荪、松口蘑（松茸）、口蘑、红菇、灵芝、虫草、白灵菇和牛肝菌等。真菌是一种真核生物，自然带有遗传物质DNA。

第四，含水量大的食物含嘌呤量相对会少。

比如水果、蔬菜。这些植物中也含嘌呤，由于含水量大，单位体积中的嘌呤含量会相对低一些。

总结起来，就是动物肝脏、肉汤、火锅、豆类和菌类食物含嘌呤高，水果、蔬菜、蛋类、奶类含嘌呤相对较少。

藏在汤里的嘌呤

有一次，我去海南三亚讲课，有个学员要请我们吃饭。他是一个50多岁的东北人，平时住在三亚，这次带我们去吃当地的海鲜自助。一听说是海鲜自助，可以敞开了吃，我高兴无比。

我们一共四个人，一一就座，准备就餐。可是我发现请客的这位学员忙着端各种海鲜和配菜，忙着买单，却不动筷子。

我问他怎么不吃，他说：“老师，别提了，我尿酸高，不能吃海鲜，你们好好吃吧！”

我赶紧问：“你平时喝酒多吗？吃海鲜多吗？”

他说：“不喝酒，海鲜也很少吃。我平时都是很努力地吃蔬菜，但是，尿酸还是高。”

我又问：“那你平时吃甜食吗？喝饮料吗？”

他说：“不吃甜食，只喝白开水。”

我就纳闷了，一边吃一边琢磨：他既然这么忌口，为什么还会尿酸高呢？

当时，我们餐桌上放了一个电磁炉，炉上放了一个大蒸锅，里面煮了各种海鲜——螃蟹、扇贝、皮皮虾、鲍鱼、海鱼，应有尽有。

吃了不少海鲜，准备吃些蔬菜的时候，这个学员站了起来，说：“现在我可以吃些东西了，我就着这些海鲜汤涮些蔬菜、面条吃。我不吃海鲜，尝尝汤的味道就行了。”

我大笑着说："哈哈，我终于找到你尿酸高的原因啦！"

很多人为了控制嘌呤的摄入，很能管住自己的嘴，大鱼大肉、海鲜让别人吃，自己就喝点汤，尝个味，但是这种方法特别容易导致尿酸高。

为什么呢？

我们来了解一下嘌呤的几个特点。

第一，嘌呤存在于有细胞核的生物中，所以，动物性食品中嘌呤含量特别高。

第二，含嘌呤的食物口感上特别鲜。

第三，嘌呤溶于水。

大家一起涮海鲜，蒸锅里已经溶解了很多海鲜中的嘌呤，此时的海鲜汤是高嘌呤食物，他用这样的汤煮面和涮青菜，就把大量嘌呤吃了进去。也就是说，虽然他没有吃海鲜，但他获取的嘌呤量一点都不比吃海鲜的人少。

此外还有个关键点，他是黑龙江人，在黑龙江生活了50年，以前很少吃海鲜，饮食环境的影响使他的尿酸代谢能力远远不如海南人，所以当他到海南之后，接触更多的海鲜食物，非常容易得痛风。

我有个朋友，也是这种情况。她吃东西可讲究了：早上喝杂粮粥，中午在单位吃饭，晚上回家煲汤。她很少吃肉，鸡蛋一周吃3个，不喝牛奶。她煲的汤质量很好，牛肉汤、鸡汤、排骨汤、菌汤等，里面干货让老公孩子吃，她认为汤有营养，好吸收，能养人，所以汤是不拒绝的。

但是架不住经常喝，大量喝，结果尿酸高了。

煲汤是我们中国人特别喜欢的一种饮食方式。有一段时间我经常去广西讲课，每次吃饭的时候，只要坐下，就会有一盆汤放在桌子上，基本上都是鸡汤、骨头汤、鸭汤。有人说"饭前喝汤既养人又减肥"，但是架不住天天喝，顿顿喝。我顺便调查了一下，广西地区得高尿酸和痛风的人有很多。

那么，怎么喝汤才是安全的呢？

一般来说，排骨汤、猪蹄汤、海鲜汤、鱼汤等这些肉汤里含有丰富的游离氨基酸，所以对于体质虚弱的人来说，的确是很好的补品。但是

这类动物性食品的汤里，嘌呤含量较高，不建议尿酸高的人喝。

西红柿汤、紫菜蛋花汤等味道清淡，里面基本不含嘌呤，这个对于痛风患者来说，就比较安全了。

痛风的伴侣：酒

许多痛风患者都有这样的体会：前一天晚上把酒言欢，痛快无比，第二天脚趾关节剧痛难忍。

统计结果显示：每摄取10克酒精，痛风发作的风险就会上升19%。如果平均每天摄入15克以上的酒精，即便跑步锻炼的距离与不喝酒者完全一样，痛风发作的危险系数也是完全不喝酒者的两倍。

为什么喝酒与痛风会成为好朋友？

第一，酒中所含的乙醇会在肝脏中转化为乙醛，而乙醛过量形成的代谢产物会引起乳酸水平增加。乳酸属于酸性代谢产物，与尿酸在肾小管中竞争排泄，肾小管的排泄量是有限的，排了乳酸就排不出尿酸，由此导致尿酸增加。

第二，大量饮酒可以促进肝脏ATP的降解，嘌呤分解加速，尿酸产生增多。

在红酒、白酒、啤酒中，特别提醒患者不要喝啤酒。一瓶啤酒可使尿酸数值升高一倍。主要原因是啤酒不仅抑制尿酸排泄，而且还含有大量嘌呤成分，这样尿酸产生得多，排出又困难，自然会出现血尿酸值上涨的情况。

另外，要注意的是下酒菜。

我举几个大家常吃的下酒菜：花生米、肉类、煮毛豆、羊肉串、豆制品、小龙虾、大虾、鱼类。发现没有，这些下酒菜大多是高嘌呤的食物，和酒同时下肚的话会使人体摄入的嘌呤增多。

所以，痛风患者最好不要喝酒。

如何巧妙吃火锅？

有人说，得了痛风，要远离很多动物蛋白，就不能吃肉了，其实这样做不太明智。

的确，蛋白质与嘌呤同源，细胞里有嘌呤也有蛋白质，二者都是生

命物质。为了减少嘌呤摄入，连蛋白质也不吃，身体缺蛋白质的危害怎么消除？所以在饮食中如何把蛋白质和嘌呤分开，是高尿酸患者要学会的技巧。

我有个男性朋友，50多岁，患痛风病多年。每年痛风都会发作，尤其是在冬天发病的概率更大。有一天我们几个朋友聚会，去吃涮羊肉，他一瘸一拐地来了，痛风又发作了。

有人提出今天是不是改吃其他餐，他不同意。

首先，他不想让大家失望，因为吃涮羊肉是大家商定好的；其次，他也很久没有沾荤腥了，也确实想开开荤。

我说："没关系，有我在，怎么吃听我的就是了。"

我们要了一个鸳鸯锅，一半锅底是番茄味的，另一半只放开水，基本上让他一个人使用。水开了之后，我让他先吃蔬菜，并且告诉他，桌子上的凉菜、火烧和一些水果也可以吃，但是不要吃蘑菇类的蔬菜和豆制品。

蔬菜吃得差不多了，我才让他涮羊肉。他一个人吃了100～150克羊肉，并且主动说不喝酒了。

能和大家在一起谈天说地，还能吃到羊肉和其他美食，他很开心，心满意足地度过了一个愉快的夜晚。

第二天我打电话给他，问他的痛风症状加重了没有，他很开心地告诉我"没有"，而且悟出了既能满足口腹之欲，又不引发痛风的饮食技巧。

聪明的他，在接下来的一年里，果然没有让痛风再发作。

痛风患者该怎样吃肉呢？在饮食上有哪些技巧？

首先，还是要参照前面介绍的嘌呤食物量表，I类不要吃，II类慎重吃，III类少吃一些，IV类多吃点。

其次，要在烹调方法上下功夫。炒菜之前，先把肉煮一下，四分熟之后，把肉取出来，切成片，再用水焯一下，然后再用这个肉去炒菜。再次叮嘱不要喝肉汤，不要吃盖浇饭。

最后，吃肉要限量，如果没有发作痛风，每天可以吃100克左右的瘦肉。

豆类食物最好不要吃，豆腐除外

很多人都喜欢吃豆制品，早上喝豆浆，喝杂粮粥（含豆类），晚上再烧个豆腐，炒个豆芽等。殊不知，粮食和蔬菜之中，含嘌呤最多的就是豆类食物了，如扁豆、黄豆、豆制品等。

现在很多地方都流行做杂粮粥，号称这种粥有养生功效。我们来看看五谷杂粮粥的配料：薏米、荞麦米、红稻米、燕麦米、大黄米、黑米、黑糯米、糙米、红豆、黑豆、莲子，这里面的红豆、黑豆都是含嘌呤较高的食物。

还有人喜欢吃八宝粥。八宝粥原意是指用八种不同的原料熬制成粥，但是在今天，许多“八宝粥”的用料已经超出八种。我们来看看“八宝粥”的配料：一般以粳米、糯米或黑糯米为主料，再添加辅料，如绿豆、赤豆、扁豆、白扁豆、红枣、桃仁、花生、莲子、桂圆、松子仁、山药、百合、枸杞子、芡实、薏仁米等。这里面绿豆、赤豆、扁豆、白扁豆、花生、松子仁都含嘌呤较多。

杂粮粥、八宝粥的营养价值肯定比白米粥、小米粥高，但是，任何好的食物都不能天天吃，大量吃。过去喝八宝粥，一年只有腊八节的时候喝，而如今许多人早晨一碗豆浆，再吃一碗杂粮粥，中午来一碗牛肉面，晚上喝碗八宝粥，加上豆腐丝炒蔬菜——尿酸能不超标？

所以，我们每次在给高尿酸患者开营养处方的时候都要强调：粮食里的豆类最好不要吃，蔬菜里的豆芽菜、扁豆、豇豆、豌豆停一停。

不过，有一种豆制品例外，这就是豆腐。人们在做豆腐的时候，已经把含嘌呤的豆汁基本隔离出去了，所以对于爱吃豆制品的患者来说，这种食物相对来说会好一些。

小习惯，大问题

除了注意这些饮食问题外，还有一些大家不太容易注意的小细节，也会引发痛风。

甜食吃多了也会“酸”

很多年轻人尿酸高，但是不一定是由喝酒、吃肉造成的，十有八九与吃以下食品有关：碳酸饮料、果汁、各种饮品、各种点心、冰激凌、

糖果等。

这些甜食和甜饮料里面没有嘌呤，怎么会和痛风、尿酸高扯上关系呢？

这些食品的共同特点是：含有大量的果糖。这种果糖不是来自水果，而是一种食品添加剂，这种添加剂叫作高果糖玉米糖浆（HFCS）。

高果糖玉米糖浆的制造方法是：首先把玉米中的淀粉通过淀粉酶分解为葡萄糖，然后再用酶和离子交换的方式，把部分葡萄糖转变为果糖。根据食品添加的需求，生产出具有不同果糖比例的高果糖玉米糖浆产品。

一般来讲，这种糖浆的果糖含量在42%～65%，结构和甜度类似于蔗糖，制造成本却明显低于蔗糖，其作为一种食用糖类，已被广泛用到食品加工产业中，一不留神就会被我们吃到。

在高果糖玉米糖浆摄入量高的人群中，肥胖以及与肥胖相关疾病的发生率明显高于平均水平，因为其含有的果糖比葡萄糖更容易转化成甘油三酯，最终产生更多的脂肪，成为脂肪肝和腹部肥胖的罪魁祸首。

所以，如果患有痛风，就必须停止含糖饮料的摄入，不去碰各种甜点。

我接触过这样一个患者，他是一个20岁的大学生，因为尿酸高来找我咨询。

小伙子胖胖的，178厘米的个子，不爱说话，话都由陪他来的父母说了。

他高中时开始发胖，体重达到85千克，BMI＝26.8，算是超重。上大学前体检时，发现尿酸有点高；大学上了一年，体重长到110千克，BMI＝34.7，绝对属于肥胖。

孩子胖点家长有点着急，但是更让家长着急的，是他的尿酸数值不断地上升。

经过一番询问得知，这个男孩子在家里比较受宠。上大学之前，他每天都回家吃饭，想吃什么，爸妈就做什么，也不让他做家务，觉得只要孩子好好学习就行了。男孩子从小喜欢吃各种面食，尤其是面包、点心，而且特别喜欢喝可乐。面包、点心、可乐，这些甜食里不含嘌呤，但添加的果糖含量很高，会影响肾脏代谢尿酸。

上中学的时候，他的父母不让他过多地吃这些垃圾食品。上大学之后，身边没有父母管了，不想去食堂吃饭的时候，他就去学校超市买零食吃。他这一年狂吃蛋糕，狂喝可乐，几乎把可乐当水喝，迅速增肥，体重一年之内增加了25千克，而且最悲惨的是，痛风发作了。

吃了降尿酸的药之后，疼痛消失了，尿酸值也一度下降。孩子回到学校，继续原来的生活方式。半年之后放假回家，家长带他去医院复查，发现尿酸数值又升了，而且以前一向正常的肌酐数值，这次也有轻度增高。这一下家长更急了，肌酐数值高预示着肾脏受累，仅靠吃药控制是不行了。家长找了些文章来看，想着通过饮食来控制病症，让孩子少吃含嘌呤的食物，少吃内脏，少吃海鲜，少吃点肉，不许喝酒。男孩照着家长的话去做，连同学聚会都不喝酒，但是化验结果仍然不尽如人意。

在单独跟孩子沟通中我发现，这个小伙子也知道自己吃得不对，运动太少，但就是控制不住自己。

针对他的问题，我着重跟他谈了自控力。

我说："你都这么大了，应该学会自己管理自己，同时要准备管父母了。你在父母身边的时候，仅仅是会学习，没有机会锻炼生活能力，对于运动安排、时间掌控、科学饮食，几乎都不关注，而这些正是影响你以后是否有所成就的关键因素，它们比学习更重要。几乎所有成功的人都是自控力很强的人，如果你现在不从源头上改变行为，以后麻烦就大了。肾脏坏了是什么结果？要透析！"

我给他写了一个营养处方，告诉他什么东西能吃，什么东西不能吃，孩子认真了解后，保证能按我说的去做。

后来，这个孩子在控制饮食的情况下，痛风慢慢得到了缓解。

所以，痛风没那么可怕，最重要的是学会管理自己。

我也一直在思考一个问题，为什么现在痛风患者的年龄越来越小？其实跟他们从小养成的饮食习惯有很大关系。很多父母只关心孩子的学习，忽略了对孩子生活能力的培养，孩子的时间由父母掌控，饮食由父母确定，当孩子有一天离开家的时候，没有了父母的管束，没有能力控制自己的行为。事实上，在人生的道路上，教会孩子管理生活，控制自己的情绪，往往比成绩更重要。

你也许真没有吃海鲜的基因

我有个四川朋友，在北京工作。有一次他随团去韩国旅游，在旅途中吃了很多海鲜，还喝了很多酒。去了不到十天，回来发现大脚趾关节疼得不行。

他打电话给我，问我这是怎么回事。

我判断应该是痛风。

他说不会的，以前没有尿酸高，怎么可能得痛风呢？

我让他到风湿科看看，结果诊断为痛风，化验显示尿酸值很高。

医生给他开了降尿酸药，嘱咐他降尿酸药要吃半年。他吃药后疼痛很快就缓解了，打电话问我不疼了还吃药吗，我的意见是“可以停药”。

为什么？因为我的这个朋友，从小长在内陆四川，对嘌呤的排泄能力天生不是很强。这一次偶然跑到海边，狂吃那么多海鲜，再加上喝酒，身体受不住，所以尿酸迅速地升高。像他这样的人，也许真的没有吃海鲜的基因。而沿海的人之所以天天吃海鲜都没事，是因为上天给了他在海边生存的体质，他体内细胞的表达形式就是可以承受嘌呤的高摄入、高排出。

现在我的这位朋友已经回到国内，重新回到原来的饮食结构中，接触嘌呤的机会变少了，只要再稍微注意一点，身体基本就会安然无事。果不其然，已经五年了，在一直没有吃药的情况下，他的痛风没有再发作，尿酸值也正常。

所以，我要特别提醒常年生活在内陆的朋友，如果你所处的饮食环境和你自己的饮食结构里很少出现海鲜，千万不要贸然吃很多，人的基因不会轻易改变。

饥一顿饱一顿，不痛才怪

我见过一些朋友，天天说要减肥，但总是控制不住自己的嘴巴。今天吃撑了，产生负罪感，明天再去饿肚子。有的人晚上不吃任何食物，说是过午不食，以为这样对身体有好处。

其实，这样饥一顿、饱一顿地安排饮食，特别容易引起痛风，对减肥更是一点作用都没有。

为什么？

当你处于饥饿状态，很长时间没有进食的时候，人体的能量来自肝

脏糖原的释放。如果没有及时补充碳水化合物，会出现糖异生，人体会把脂肪、蛋白质分解掉，在这个过程中会产生酮体和乳酸。酮体和乳酸都属于酸性物质，从肾脏排出，很容易与尿酸竞争同一排出通道，这样造成血液中尿酸堆积。所以，饥一顿、饱一顿减肥的人，很容易出现尿酸增高的情况。

如果在饥饿的状态下去锻炼，这些高尿酸患者非常容易诱发痛风。

常见误区解答

痛风患者不能吃脂肪？

许多人会认为，高尿酸血症患者应减少脂肪摄入。

其实，这是一种认识误区。

第一，脂类中的磷脂不仅对活化细胞，维持细胞新陈代谢、基础代谢及荷尔蒙的均衡分泌有重大作用，而且在调节血脂、保持血管通畅方面更是扮演着重要的角色。

第二，胆固醇是身体细胞组织中必需的主要成分，而且人体内的许多激素也来源于胆固醇。

第三，脂溶性维生素也必须有脂肪做媒介。

第四，嘌呤溶解在水里，从肾脏排出，而脂肪从肠道吸收，从肠道排泄，尿酸高的患者不必为吃多少脂肪而纠结焦虑，喝牛奶没有必要选择脱脂牛奶，适当吃一些肥肉也没有问题。

因此，痛风患者的脂肪摄入可以与普通人差不多，占到每天总热量的30%左右。

对于高尿酸和痛风患者来说，其实最为关键的是要远离含反式脂肪的食物，如蛋糕、精制面包、饼干、蛋黄酱、色拉酱、薯片、糖果、人造奶油等。

多吃蔬菜肯定对？

痛风患者应该多吃蔬菜，但是怎么吃也是有讲究的。有两个因素要考虑：一是吃多少，二是吃哪种。

第一，蔬菜中的嘌呤含量处于“中低”和“低”类别，是痛风和高尿酸

血症患者最需要大力增加的食材类别。

第二，每日摄取量最好在750克左右。

在各类蔬菜中，冬瓜、黄瓜、番茄、莴笋之类富含水分，热量很低，又有利尿作用，所以属于鼓励痛风患者食用的食物。

绿叶蔬菜虽然嘌呤含量高于冬瓜、黄瓜，但是营养价值很高，多食用它们的利远远大于弊，也鼓励痛风患者足量摄取。吃绿叶菜最好采用煮、焯等方法去做，这样既可以降低嘌呤含量，还可以减少草酸含量，避免草酸干扰尿酸排泄，降低形成肾结石的概率。

菌类蔬菜是微生物的子实体，细胞较为密集，嘌呤含量也较高。但是大家要分清菌类到底是干的还是泡水的，这两者的含嘌呤量区别比较大。比如干的黑木耳嘌呤含量为166毫克/100克，为高嘌呤食物，但水发后，木耳重量会增加10～12倍，水发木耳的嘌呤含量会下降为16.6毫克/100克，属于低嘌呤食物。

所以，痛风患者在烹调食物时放几朵木耳或香菇都是可以的，不用太过纠结，但是用各种菌做成的浓菌汤就不适合食用了。

另外，吃豆类蔬菜时要注意，扁豆、豇豆、豌豆、豆芽等都是高嘌呤的蔬菜，尿酸高的人要少吃。

好好吃药，高枕无忧？

很多人认为，我只要好好地吃药，把尿酸值降到正常范围内就可以高枕无忧了。真是这样吗？

尿酸值增高是身体代谢综合征的一个窗口，你把窗口挡住，里面发生了什么变化你就无法搞清了。

而且，药物降尿酸并不是理想的解决痛风症状的长期方案。

常规治疗痛风的药物共有三种，即减少尿酸产生的别嘌醇、用于镇痛的非甾体抗炎药和阻断由尿酸引起炎症的秋水仙碱，一般用于长期预防复发。

这些药物短期内可以起到缓解痛风症状的作用，如果长期使用大家要留心药物的不良反应。

如痛风发作期使用别嘌醇，可能出现恶心、腹泻和嗜睡的现象，还可能出现出血、感染、肾脏疾病、皮肤眼睛变黄、眼痛、视力改变和不

明原因的体重减轻等症状。服用秋水仙碱可能出现恶心、腹泻、痉挛、呕吐、肌肉无力、手脚麻木、心率过速、气短等不良反应。

痛风急性期发作时服用降低尿酸的药能很快见效，有的当天就能缓解症状，但要注意的是，千万不能长期吃这类药，因为治标不治本。

我有一个医生朋友，当院领导，尿酸高多年，疼痛难忍时会服用降尿酸药物。他对我说的营养疗法很赞同，但是，对药物治疗也不反对。有一次他问我："最近我的尿酸又高了，服了药后尿酸已经正常，我是不是应该继续长时间吃药？这样，我的尿酸可以长期保持正常，而且，吃饭也不用控制太严格。"我很理解他，又不想管住嘴，又不想疼痛，我说："河流里发现有一些有害的化学成分高了，你也知道是哪个化工厂排泄出来的，你现在采取的措施是，拿另外一种化学品把河流里的污染物中和掉。这是二重污染，是太痛苦时采用的治标的方法，想要尿酸长期正常，还是治本的方法更环保。"

所以，还是那句话，尿酸高是你看得到、感觉得到的现象，不要简单地用药挡住我们认知身体代谢紊乱的窗口，而要从源头上治理，在生活方式上做出改变，这样才有可能将病情往健康的方向扭转。



扫描二维码
回复"夏萌"

了解更多
痛风患者
饮食方案

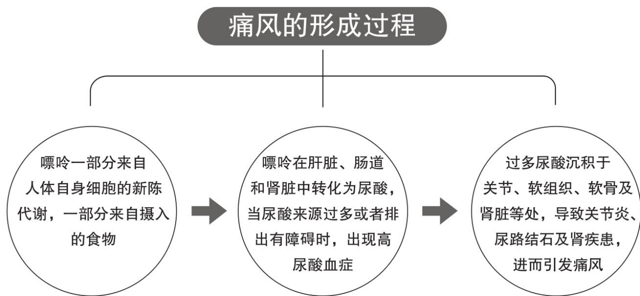
快速看懂痛风

如何认识痛风？

痛风，与"三高"（高血压、高血脂、高血糖）一起，并称危害现代中老年人健康的"四大杀手"。它是指遗传性或获得性嘌呤代谢障碍的一组疾病，表现为血尿酸增高，伴有组织损伤。

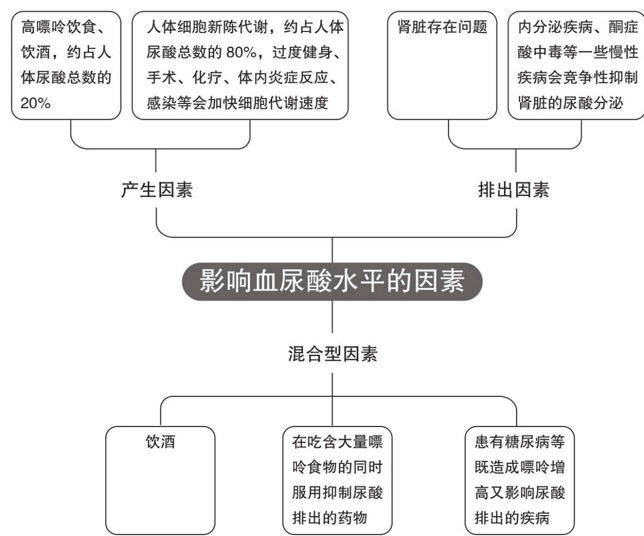
那么，嘌呤是什么呢？它存在于细胞核里，一部分来源于人体自

身细胞的新陈代谢，一部分来源于饮食。嘌呤在肝脏、肠道和肾脏中分解代谢为尿酸。当尿酸升高到一定程度，就会成为痛风。肾脏是痛风患者除了关节以外最常受到侵犯的部位。痛风肾是痛风患者死亡的主要原因。



造成尿酸异常的因素有哪些？

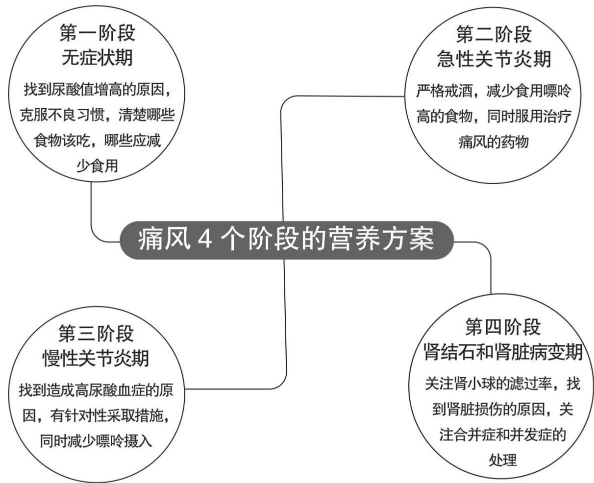
尿酸的水平，取决于尿酸产生和排泄之间的平衡水平程度。所以我们在面对一个高尿酸患者时，要把这些影响因素排排队：到底是产生的尿酸多了，还是排出的尿酸少了，还是两个因素都有？



痛风患者如何制定营养方案？

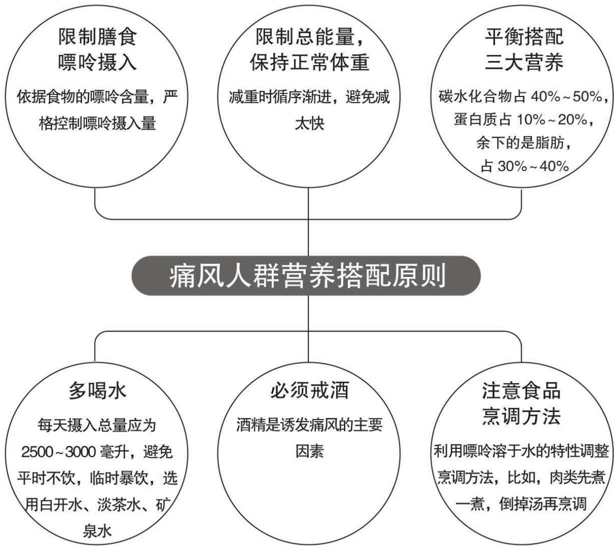
痛风会经历4个阶段，每个阶段的营养方案是不同的。无症状期，仅有尿酸值增高，没有疼痛感觉；急性关节炎期，出现关节剧

痛、红肿、发热症状，并且是急性发作；慢性关节期，多由急性关节炎反复发作发展而来，容易发作急性痛风，出现痛风石；肾结石和肾脏病变期，出现肾脏损害、肾结石等，如果出现肌酐值增高，说明肾功能开始衰竭。



痛风人群应该如何饮食？

痛风人群在营养搭配上要遵循6条原则：限制膳食嘌呤摄入，限制总能量，平衡搭配三大营养，多喝水，必须戒酒，注意食品烹调方法。同时注意4点：除豆腐以外的豆类食物不要吃，停止含糖饮料、甜点的摄入，适量吃海鲜，饮食要规律。


限制膳食
嘌呤摄入
依据食物的嘌呤含量，严格控制嘌呤摄入量
限制总能量，
保持正常体重
减重时循序渐进，避免减太快
平衡搭配
三大营养
碳水化合物占 40%～50%，
蛋白质占 10%～20%，
余下的是脂肪，
占 30%～40%
痛风人群营养搭配原则
多喝水
每天摄入总量应为 2500～3000 毫升，避免平时不饮，临时暴饮，选用白开水、淡茶水、矿泉水
必须戒酒
酒精是诱发痛风的主要因素
注意食品
烹调方法
利用嘌呤溶于水的特性调整烹调方法，比如，肉类先煮一煮，倒掉汤再烹调

常见误区解答

✗ 得了痛风就不能吃肉	很多人以为得了痛风，就不能吃肉了。其实这样做不太明智。痛风患者要学会在饮食中把蛋白质和嘌呤分开。首先要挑对肉：选择含嘌呤较少的肉类，远离内脏类食物和浓肉汤、肉精、浓肉汁。其次要用对烹调方法：不要炖汤，把肉煮了、焯了再去炒。吃肉要限量，每天吃 100 克左右的瘦肉。
✗ 痛风患者不能吃脂肪	许多人认为，高尿酸血症患者应减少脂肪摄入。其实，这是一种认识误区。脂类是身体必需的成分，可以促进细胞的新陈代谢，和嘌呤从肾脏排出的渠道也不同。因此痛风患者的脂肪摄入可以与普通人差不多，应占到每天总热量的 30% 左右，关键是要远离蛋糕、精制面包、饼干等含反式脂肪的食物。
✗ 多吃蔬菜肯定对	痛风患者应该多吃蔬菜，但是要讲究怎么吃。患者每日摄取蔬菜的量最好在 750 克左右。冬瓜、黄瓜、番茄、莴笋之类嘌呤含量处于“中低”和“低”类别的，鼓励多食用。水发木耳、香菇可少量食用。绿叶蔬菜采用煮、焯等方法做。扁豆、豇豆、豌豆、豆芽等豆类蔬菜要少吃。
✗ 好好吃药就高枕无忧	常规治疗痛风的药物在短期内可以起到缓解痛风症状的作用，但如果长期使用要注意药物的不良反应，并且要知道，用药是治标不治本，药物的使用会让患者有病情好转的错觉。患者只有从生活方式上做出改变，才能真正扭转病情，从根本上去除疾病的根源。

PART 07
远离肿瘤，攘外必先安内

他肿瘤标志物值606单位/毫升，却在5个月后完全恢复正常

2010年夏天，一个朋友来找我，他50岁，半年前由于工作原因去了非洲，半年之后，因病回到北京。

什么病呢？胸闷，原因待查。由于他有高血压病史，经常来我们医院看病，所以出现这样的状况，首先怀疑是不是有冠心病，于是来到我们安贞医院心内科就诊。

见到他的时候，我大吃一惊，半年非洲生活把他摧残成一副憔悴的模样，言谈话语中我感觉到他有些焦虑抑郁。

既然他自己描述的情况这么严重，那就先住院再说。一周后检查结果出来了，首先心脏冠状动脉造影显示没有问题，生化和血常规等检查结果也基本正常，但是，肿瘤标志物检查中他的肿瘤标志物（CA19-9）值到了606单位/毫升，正常人是≤37单位/毫升。这个数值这么高，往往代表着胰腺癌、结肠癌、直肠癌这类的消化系统肿瘤可能性大。这还得了，查！

于是，腹部B超、腹部CT、肠道内窥镜，全查一遍，但是，查来查去也没有发现肿瘤。这好比是一个坏分子攥着一颗手雷藏在暗处，谁都知道有危险，但就是找不到他。

怎么办？他愁眉苦脸地来找我。

我听完他的叙述，一阵大笑。

他看我大笑，很生气："我都长肿瘤了，你还笑？"

我问他："肿瘤在哪里？"

他指着化验单说："在肠道里，但是现在的几项检查没有找到它。"

我假装认真地说："由于肠道很长，曲里拐弯地缠在一起，所以B超看不出来，而内窥镜只能看到食道、胃、结肠、直肠的情况，其他地方

也查不了。现在只有一个办法可以找到肿瘤，在你的肚皮上开个口子，把肠子提出来，再一点一点地切开，这样或许能找到。”

他听出我是在开玩笑，更生气了：“你能不能认真地出点主意？”

我收住了笑容，很正经地对他说：“这半年你在非洲吃不好睡不好，还遇到了很多麻烦事，所以你有些焦虑抑郁。在这种情况下，你的免疫力很低。我判断你身上可能已经有肿瘤了，只是它很小，不能被现在的检查手段发现。肿瘤不大，这也是好事。你现在唯一可以做的事是立即提高自己的免疫能力，让自己的免疫细胞去找到癌细胞，把这些坏分子吃掉。”

他将信将疑，但是也没有其他办法，只好听我的，我给了他四条建议。

第一，既然回到了北京，环境很安全，家里很温暖，那就好好睡觉，睡不着就吃药（我给他开了镇静药）。

第二，吃饱吃好，多补一些肉类、动物内脏、鸡蛋，吃新鲜的蔬菜水果，尽量放开吃，不控制数量。

第三，每天出去走一走，找朋友聊聊天。

第四，一个月复查一次肿瘤标志物，观察。

回家后他努力“傻吃猛睡”，很快情绪好转，不用吃安眠药也能倒头就睡。一个月时间到了，他立即去化验，结果肿瘤标志物数值变成了360单位/毫升，比一个月前降低了将近一半。第二个月再去化验，数值降到了60单位/毫升。看到肿瘤标志物数值在往下滑，他很高兴。

又过了三个月，再抽血查肿瘤标志物，数值正常了。

他后来问我：“是不是你们医院查错了，让我虚惊一场？”

我说：“不是，是你回来后这几个月，身体中发生了一场战争，最后你的免疫系统赢了。”

这件事已经过去八年了，我的这位朋友身体一直非常棒。

看到这里，很多人可能也和我这位朋友一样，觉得不可思议。在讲解原因之前，我先提出一个问题请大家想一想：正常人体内的细胞日夜不停地进行新陈代谢，每天可形成100万亿个新细胞，每天都会产生异常细胞，但是我们并没有得肿瘤，原因是什么？

带着这个问题，我们来了解这一章的内容。

十年磨一剑，肿瘤是身体里的坏孩子

癌症的发病率非常高，2012年世界卫生组织公布，平均每分钟有6个人患癌症，近年来低龄的癌症患者越来越多，不到65岁的人群中，有四分之一死于癌症，甚至有些人20多岁、30多岁就因癌症离开了人世。

为什么现在生活条件好了，反而得癌症的人更多了？而且越来越多，多么恐怖。要解释这个问题，我们先了解一下肿瘤到底是什么，它是怎么来的。

肿瘤是身体内外交困的结果

肿瘤涵盖了100多种类型，目前主要根据出现肿瘤的组织来命名肿瘤（表29）。

表29　肿瘤的分类

疾病	出现组织	名称
肿瘤	上皮组织	癌
	结缔组织	肉瘤
	淋巴组织	淋巴瘤
	中枢系统神经胶质	神经胶质瘤
	造血器官	白血病

80%以上的肿瘤好发于上皮组织，因此，大家常常把肿瘤和癌症混淆。

肿瘤的概念有些复杂，肿瘤是指机体在各种致瘤因素的作用下，局部组织的某一个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致其克隆性异常增生而形成的新生物，并且这个新生物逃避了免疫系统对它的监控和围剿。

我们一句句来解读关键内容。

第一句话“肿瘤是指机体在各种致瘤因素的作用下”，意思是说人体长期处于致瘤环境中。环境中的化学品、物理辐射（电离辐射、紫外辐射、石棉）、病毒制剂（EB病毒、人乳头状瘤病毒）和细菌物质（幽门螺杆菌）等，都会产生对基因的损害。另外，遗传和营养因素也在致癌过程中“发挥作用”。虽然仅有小部分癌症被认为是遗传性的，但是所有

癌症在一定程度上都涉及遗传因素。饮食成分的优劣也会影响基因的表达。

第二句话“局部组织的某一个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致其克隆性异常增生而形成的新生物”，是指各种不良刺激长期作用于局部细胞，造成细胞产生变异，如果其中某个异常细胞不受基因控制，无限制地复制自己，就会形成肿瘤。

第三句话“并且这个新生物逃避了免疫系统对它的监控和围剿”，意思是说肿瘤细胞产生了，逃过了免疫系统的监控，没有被消灭。

综上所述，肿瘤是由一个失去了增殖控制的细胞发展而来的。

人体有百万兆个细胞，每天都有几十亿个细胞进行分裂，理论上几乎任何一个细胞都有可能由遗传成分的改变而导致癌变，但实际上并非如此。为什么呢？

肿瘤发生是一个渐进式的过程，细胞的恶性转化需要发生多个遗传改变才能完成。在这个过程中，癌变的细胞如果被免疫系统及时发现并消灭，就不会走到肿瘤这一步；而如果越来越不受体内调节机制的控制，最终完全脱离约束，不断繁殖长大，形成局部肿瘤，并且这个肿瘤组织逃避了免疫细胞的监视和围剿，最终就会形成医生能检查到的肿瘤。

从细胞的DNA不断地发生改变到能够通过检查看到肿瘤组织，整个过程需要10～30年。

也就是说，当医生通过医疗手段发现你身上的肿瘤时，这个肿瘤细胞已经经历了不断变异，终于有一个细胞把自己变得不会死亡，得到永生，偷偷地长大，最终被你发现。

所以，肿瘤不是昨天长出来的，当你发现肿瘤的时候，你要想一想两个问题：第一，是什么不良环境因素（外环境和内环境）长期作用于自己身上？第二，自己的免疫系统为什么这么薄弱，肿瘤细胞在身体中出现了这么久，居然让它们逃逸了？

我有一个老患者，其实才35岁，有多发性硬化，长年吃激素类药物控制。由于她行走困难，所以每次来复诊的时候都是她老公陪着，时间长了，我们成了好朋友，他们俩经常讲家里的一些事给我听。

她老公比她大三岁，很爱家，挣的钱除了抽烟、喝酒以外全部上交给老婆。我问她老公为什么一定要抽烟、喝酒。

他说："人生就这点乐趣。"

四年后的一天，我去呼吸科办事，突然看见我这位患者的老公穿着病号服站在呼吸科楼道里。

我脑子里一下子闪出两个医学名词：炎症？肿瘤？我希望是炎症，肺炎、气管炎都行，哪怕是肺结核。

我赶紧问他："你怎么住在这里？"

他一字一顿地回答："我得肺癌了。"

"为什么？"我的眼睛瞪得圆圆的。

他的表情很严肃："抽烟多造成的。"

半年后，她这位爱家爱老婆的老公走了，后来由她上初中的女儿搀扶着她来看病。

最常见的四类致癌因素

第一类，物理致癌因素。

离子辐射会引起各种癌症，长期的热辐射也有一定的致癌作用，临床上有一些肿瘤还与创伤有关，骨肉瘤、睾丸肉瘤、脑瘤患者常有创伤史。人长时间暴露在紫外线强度太高的环境里，容易得皮肤癌。电脑、手机、电场等造成的电辐射，对身体有一定的影响。放射线引起的肿瘤有甲状腺肿瘤、肺癌、骨肿瘤、皮肤癌、多发性骨髓瘤、淋巴瘤等。

第二类，化学致癌物。

芳香胺类与氨基偶氮染料、亚硝胺类、真菌毒素、多环芳香烃类（存在于汽车尾气、煤烟、香烟及熏制食品中）、烷化剂类、氯乙烯（目前应用最广的一种塑料聚氯乙烯，由氯乙烯单体聚合而成），可诱发肺、皮肤及骨等处的肿瘤。

某些金属，如铬、镍、砷等也可致癌。

汽车尾气、雾霾、厨房的油烟、烟草刺激等会增加得肺癌、膀胱癌的风险。

第三类，病毒和细菌致癌。

RNA致瘤病毒和DNA致瘤病毒，如人类乳头状瘤病毒（HPV）与人类上皮性肿瘤尤其是子宫颈和肛门生殖器区域的鳞状细胞癌的发生密切

相关。乙型肝炎病毒感染与肝癌有密切的关系。

第四类，免疫力下降。

人体对肿瘤的反应被称作肿瘤免疫，肿瘤免疫以细胞免疫为主，体液免疫为辅，免疫细胞参与的免疫应答在杀伤肿瘤细胞、控制肿瘤生长中起重要作用。参加细胞免疫的效应细胞主要有细胞毒性T细胞（CTL）、自然杀伤细胞（NK）和巨噬细胞。

虽然每天身体中都会有一些坏的细胞，或者有癌细胞产生，但是人体的免疫细胞每时每刻都在血液中巡逻，发现异常细胞马上会识别出来，很像现在的人脸识别技术。负责监视的免疫细胞主要是单核巨噬细胞。单核巨噬细胞发现异常细胞后会立即捕捉，把这个坏分子消灭掉，如果自己的能力不够时，它会把信息传递给淋巴细胞，这个过程叫作免疫监视和免疫呈递。免疫监视和免疫呈递是免疫系统抗肿瘤的第一步和第二步，在抗肿瘤机制中至关重要，在有免疫缺陷病和接受免疫抑制剂治疗的患者中，恶性肿瘤的发病率明显升高。由于人体免疫力的下降，肿瘤细胞逃过了免疫系统的监视和清除，于是，坏分子在人体中得以生存和生长。

造成免疫力下降的原因和表现在后面还有具体描述。

总的来讲，肿瘤的发生原因包括外因和内因，前面介绍的物理因素、化学因素、生物因素，这些不良刺激长年积累，不断地刺激局部组织，引起体内环境紊乱，特别是免疫系统的功能失去常态，突变的肿瘤细胞逃脱了免疫系统的监视和清除，外因的长期累积加上内因的不争气，最终形成可以被发现的肿瘤。

癌症很多时候是“作”出来的

很多人以为得癌症是老天对自己不公，是天灾，自己躲不掉，实际上，绝大多数癌症的出现都是有原因的。

前几年有一篇备受大家关注的博客文章《活着就是王道》，准确来说那是一部遗稿。书的作者叫于娟，32岁，博士学历，曾是复旦大学的优秀青年教师，也是一个2岁孩子的母亲。写文章的时候，她正处于乳腺癌晚期。

在她去世前的两年，她在与癌症做斗争的同时不断地剖析自己，分析得癌症的原因，她很希望自己犯的错误别人不要再犯，她认为这些文

稿要比自己的博士论文有价值得多。通过她的分析，发现癌症找上门一定是有原因的。

第一，瞎吃八吃。于娟的父亲是山东省一个有名的厨师，他的弟子遍布全国各地，所以于娟走到哪里都亏不了嘴，父亲的弟子们总会把各种各样好吃的留给她。于娟还能经常吃一些奇奇怪怪的食物，比如蛇肉、孔雀肉等大家很少吃到的食物。于娟后来反思，这种瞎吃八吃的吃法对她的身体伤害极大。

第二，暴饮暴食。于娟说她自己经常暴饮暴食，饭量超过一般男性。后来她得了癌症，刚做完手术，居然一下子吃了7只螃蟹。

第三，经常熬夜。她每天很晚睡觉，考试前两周基本上不睡觉，考完了再去睡。每年要这样连续作战四五次。

第四，环境致癌。于娟家一套用了10年的家具，想要淘汰，于是放在她老公办公室里，恰巧她老公是搞环保的，家具进到办公室，被测出甲醛超标10倍。用了10年之后，甲醛竟然还能超标10倍！

第五，过度劳累。于娟是个工作热情十分高涨、不知疲劳的人，她一边工作，一边考试，考了两个博士学位，还生了孩子，工作、学习、生产三不误。生了孩子之后，她要操心的事更多了，保姆的事儿、母亲的事儿、老公的事儿她都管，比如搬家这个活儿她自己都大包大揽，找个搬家公司，自己收拾收拾，搬完家通知老公一声到新的住址去。

人不是万能的，不能什么都亲力亲为，也不可能事事都能做得优秀。于娟不断付出，把自己的能量用到极限，再加上脾气急，这些都为得乳腺癌留下了隐患。

网友都在说于娟乐观、坚强、淡定，一直带着笑容与癌症做斗争，但是仔细分析她得癌症的过程，从中吸取教训，才能使大家警醒。

防治肿瘤，提高免疫力最关键

发现肿瘤后，大多数人的做法是先手术后化疗，希望用化疗的方式把癌细胞彻底消除，但是通常治疗之后不久，癌细胞又出现了。实际上化疗方式只能斩草不能除根，它只是把癌细胞缩小，或者暂时压住，所以才会春风吹又生。

想要彻底治愈肿瘤，只有一个办法，就是提高自己的免疫能力，免

疫细胞可以精准地找到每一个变异的细胞，将癌细胞彻底消灭掉。

免疫系统是一个人出生时就具备的武装力量。

一个婴儿来到这个世界的瞬间，面临的是空气和环境中的细菌、病毒还有污染物的侵袭。即便是小婴儿吃吃自己的小手，小手上也是有细菌的，哪怕你把他的小手洗了又洗，洗干净了，也不能保证空气中没有细菌和病毒。这些对身体不利的因素，必须靠免疫系统来防护、抵抗。

人体中的免疫系统特别像在身体中驻扎着的一支军队，有对外作战的能力和对内稳定的作用。就像咱们中国军队包括两部分，一是中国人民解放军，主要功能是对外作战；二是中国人民武装警察部队，主要功能是加强对内的稳定。

我们体内的反恐部队

我们先来说对外防御的功能。

如果环境中的细菌、病毒侵害了人体，被侵害的人会发热、咳嗽、打喷嚏，或者有腹泻、呕吐等症状表现，这些就是人体免疫系统抵抗入侵的外部表现。免疫系统通过一些方式把这些坏东西排出体外，人体就会慢慢恢复健康。如果问题实在严重，我们可以用点抗生素来帮忙抵抗细菌，但是，抗生素同时会把肠道中正常的菌群也杀死。

如同一个体弱的人，老有坏人欺负他，还跑到家里欺负他，他请一个会打架的朋友来帮助，这个朋友和坏人在他家里打了一仗，坏人跑了，自己的家也会被搞得一塌糊涂。没多久，坏人又来了，甚至带了更多的帮凶，他只能又把朋友叫来帮他。这样的过程反复出现，这个人的家就一直无法维持正常生活状态——用了抗生素的身体，会越来越虚弱，状态越来越糟。

我有一个女性朋友，总是反反复复泌尿系统感染，平时做尿液化验时白细胞比较多，但没有什么不适的感觉，可是当她最近劳累受寒的时候，就会出现尿频、尿急、尿痛的症状，尿液化验里的白细胞数量猛增，每次遇到这种泌尿系统急性感染的情况，她就跑到医院打静脉点滴抗生素半个月。

她问我怎样才能去根，我告诉她：“你的抵抗力太差了，这是外面的细菌从尿道口进入了膀胱，细菌没有被清除掉，就造成了膀胱炎。如果细菌继续向上走，有可能会得肾盂肾炎。”

她说："我打了好几次抗生素，还总是反复，你再帮我看看，有没有更好的药物？"

我说："你的观念是错的。你身体里就有特别好的武装力量，特种兵很多，可以抵抗那些细菌，你都没有用它们——你只有把自己的免疫能力提高，才能解决根本问题。"

这样说，是因为我太了解她了。40岁了，为了保持身材苗条，每天很少吃东西，而且还特别爱运动，造成了营养不良和轻度贫血的后果，抵抗力当然会很弱。

血液中的白细胞有对外战斗的功能，所以当人发热的时候，医生会让你去查一下血常规。白细胞高了，医生会说："细菌感染，用点抗生素。"如果白细胞正常，医生会说："病毒感染的可能性大，抗生素没有作用，靠自己的抵抗力扛扛就好了。"

于是你回去好好睡觉，多吃水果蔬菜，多喝水，一周之后，全身疼痛和发热的症状就基本消失了，然后开始咳痰，没有胃口吃东西，身体有些软软的，想睡觉。有的人还会出现口腔溃疡，这是因为这一周免疫细胞在战斗中牺牲了很多，并且消耗了大量的维生素、矿物质、能量、蛋白质，此时你要多休息，多吃些营养丰富的食物，补上前一段时间的消耗。而且，呼吸道黏膜损伤很厉害，此时的咳痰现象增加，实际上是身体在打扫战场，你只要把修复组织的营养成分补充好，症状就会很快好转。

免疫细胞是战士

血液中有三种常见的细胞，分别是血常规化验单里面的白细胞、红细胞和血小板。其中，白细胞就是免疫细胞，负责每天在血液中巡逻。如果发现异常情况，白细胞就会冲过去，聚集起来，发起冲锋，把敌人消灭。正常情况下每微升血液中有4000～10 000个白细胞。如果最近身体状况良好，没有对外反击和对内稳定的工作，白细胞自生自灭，生存期是7～14天。如果近几天身体发生感染，或者有炎症，白细胞的数量会增加很多，同时，也有很多白细胞在战斗中牺牲，这些充当战士的白细胞的生存期就比较短了。

白细胞可以细分为五种类型，包括嗜中性粒细胞（占50%～70%）、淋巴细胞（占20%～40%）、单核细胞（占3%～8%）、嗜酸性粒细胞（占1%～5%）、嗜碱性粒细胞（不超过1%）。它们都是保护

身体的战士，像海军、空军、武警、民兵、防化兵一样，有着不同的分工。

嗜中性粒细胞是白细胞中数量最多的一种，具有活跃的变形运动和吞噬功能，起着重要的防御作用。其吞噬的对象以细菌为主，也吞噬异物，主要参与非特异性免疫。

单核细胞经常被称为单核巨噬细胞，因为单核细胞在血液中停留2～3天后进入组织中，成为巨噬细胞。单核巨噬细胞的吞噬能力非常强，可以吞噬体积很大的细菌和异物，它在特异性免疫应答的诱导和调控中起关键作用。

淋巴细胞是免疫细胞中的特种兵，主要参与机体的特异性免疫。淋巴细胞分成T细胞和B细胞两类。T细胞主要与细胞免疫有关，B细胞则主要与体液免疫有关。另外，血液中还有一类淋巴细胞，它们既不归属于B细胞，也不归属于T细胞，叫作K细胞和NK细胞。

嗜碱性粒细胞与人体的过敏反应关系密切。嗜酸性粒细胞与寄生虫感染、过敏等情况有关。

我们体内的维稳警察

人体免疫系统对内的工作是处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，识别和处理体内突变细胞——识别出哪个细胞是在正常运转，哪些已经老化应该更新，哪个是应该清除掉的坏分子。

比如，人体的红细胞能存活120天，120天之后，红细胞皱缩，被白细胞发现，然后吞噬掉，细胞里面有很多酶，把吞噬进去的衰老红细胞分解掉，变成胆红素、铁等化学成分，然后释放到血液中。这些胆红素和铁元素的一部分被代谢掉，另一部分被回收再利用。氧化性低密度脂蛋白是变异的低密度脂蛋白，由于它被氧化而出现了空间结构的异常，被单核细胞识别出来，吞噬后进行分解，同时进入内皮细胞下层，成了泡沫细胞，这与动脉粥样硬化的形成有关，所以，免疫作用具有双重性，它好的方面就不赘述了，不好的一面稍微说两句。比如，自身免疫性疾病，就是免疫细胞把自己身体里某一器官组织细胞看成坏人，产生抗体，从而损伤了器官组织。再如，过敏，就是免疫细胞对人体接触的某一类化学物质具有特别过激的反应，造成了人体的炎性反应。刚才说的动脉粥样硬化斑块形成，是单核吞噬细胞在血管的局部吞噬了大量的脂质物质和一些破损的内皮细胞，这些垃圾堆积在那里，积累到一定程

度，造成血管堵塞。

每天我们身体内都会有一些细胞的DNA发生变异，这些变异的细胞很快被白细胞识别，并立即组织力量发动攻击，因此，绝大多数人体没有患肿瘤。

肿瘤发生的第一个原因是环境因素不断地刺激造成细胞DNA突变。

第二个原因是肿瘤细胞存在免疫逃逸现象，就如同坏分子到处做坏事，警察工作懈怠，不知道出现了问题，让坏分子从他眼皮底下逃跑了。

肿瘤的发生与否及转归如何主要取决于这两个方面的博弈。

免疫系统这样赶走肿瘤细胞

肿瘤的免疫属于特异性免疫，主要是细胞免疫方式，最重要的战士是T淋巴细胞。

可是，人体是如何发现肿瘤细胞的呢？

单核巨噬细胞是白细胞的一种，负责监视，每天在血液中流动，像是巡逻兵，一旦发现异常细胞，就会立即冲过去，伸出伪足，像八爪鱼一样把它抓住，并吞噬进去，同时用细胞内的溶酶体和蛋白水解酶将异常细胞分解溶化掉。

单核巨噬细胞不仅有吞噬能力，还有呈递功能，也就是说它把癌细胞咀嚼之后，能分析出这种癌细胞特有的标记，然后把这个标记以信息传递的形式告诉特种兵淋巴细胞。

平时淋巴细胞在血液中流动，表面比较光滑，球形状，当它接收到单核细胞传递来的信息后，会立即被激活，变得张牙舞爪，很有战斗力。淋巴细胞是免疫细胞中的一大类细胞，主要参与机体的特异性免疫应答反应。

T细胞收到信息后，直接冲到癌细胞旁边，用自己的身体去接触肿瘤细胞，并向肿瘤细胞内注射蛋白质，这种“死亡之吻”很有杀伤力，肿瘤细胞很快就会死亡；B细胞产生特异性抗体（免疫球蛋白），把它散布到全身体液中，形成“体液免疫”战场。如果有癌细胞跑到血液中或者淋巴液中，免疫球蛋白就派上了用场。

在与癌细胞真刀真枪的斗争中，T细胞和B细胞相互传递信息，单核

巨噬细胞也全力以赴，还要把非特异性免疫拉过来一起参战，以确保免疫系统在战斗中大获全胜。

所以，免疫系统正常的人是不容易得癌症的。

了解了这个过程，我们会发现，一般身体内出现肿瘤，会有这几种原因。

第一种情况就是负责免疫监视的单核巨噬细胞失职，不知道跑到哪里玩去了，敌人出现了都不知道。

第二种情况是淋巴细胞接到了消息，也往癌细胞周围集中了，虽然包围了肿瘤细胞，但是淋巴细胞的活力不足，蔫头耷脑的，战斗力不足，打不过肿瘤细胞。

我们在临床上看到肿瘤切片，会发现在肿瘤周围有一层一层的白细胞，尤其是淋巴细胞。

第三种情况是发现的肿瘤是转移过来的，原发灶不知道在哪里。例如，神经外科的医生经常发现患者脑子里的肿瘤是转移癌，然后倒着查，很多时候会发现来自肺，但是患者常常不知道自己已经患有肺癌。这种情况说明患者免疫系统完全失职，免疫监视功能丧失，T淋巴细胞没有功能，B淋巴细胞也没有战斗力，这样的癌症患者预后情况会极差。

得了肿瘤怎么办？

得了肿瘤，说明患者的身体长期暴露在某些致瘤因素中，并且免疫系统出了问题，不要仅仅想着把这个肿瘤切掉，或者用药物杀掉——这两种方法都不能把癌细胞杀干净，当务之急是找到属于这个患者的损伤因素，提高身体的免疫力。

发现肿瘤，第一时间就要切吗？

我有个朋友，经常出现腹痛、大便干燥的情况，有的时候大便不成形，偶尔还有大便中带血的症状，而且这些症状持续了很多年。

有一次单位体检，她把情况讲给了体检医生，医生告诉她去消化科做结肠镜检查。一周后，结果出来了，她被诊断为结肠癌。全家都急了，到处找人帮她安排手术。

她打电话给我，想咨询患肿瘤后的营养补给问题。

我问她："你准备什么时候手术？做多大的手术？在哪个医院做？"

因为手术前、手术后、康复期的营养方案是不同的，而且医院的级别以及医院的优劣势对康复也很重要。

她说："三天前拿到检查结果，已经确诊了，明天就手术。"她不能让肿瘤在身上多待一天。

我说："你别着急，一般来讲，从细胞变异到出现肿瘤细胞，再到肿瘤细胞长大，整个过程需要10～30年，所以肿瘤在你身上已经好几年了，只不过这次让你发现了罢了。你应该静下心来，好好想想这个问题为什么在你身上发生，你现在的营养状态是不是适合马上手术。你的术前化验单我还没有看到，不太了解你现在的营养状态是否可以迎接手术。你找的医院是消化科专长医院吗？这点很重要。你要找一个在治疗消化系统肿瘤方面很有特长的医院，找个经常做这方面手术的人。你再等几天，多做些准备。"

一听说让她再等几天，她又急了："不行，我睡不着，我要把肿瘤赶紧拿下来。我已经办了住院手续，明天就手术。"

手术后还没等身体康复，她又立即去化疗，三个疗程下来，人变得虚弱无力，连走路的力气都没有了。我告诉她要停一停，先把自己养好，再进行下一步的化疗。她说："不行，我再坚持一下，挺过这段时间就好了。医生说我的肿瘤旁边的淋巴结已经有转移，这次化疗要把规定的流程做完，这样才能把残余的癌细胞都杀死。"

我说："你的身体这么虚弱，先养养自己，让抵抗力提升一些。即便带着肿瘤生存也没有关系，人与肿瘤可以共生很多年，你要做到的是一边养自己，一边经常监测肿瘤的发展趋势。"

但是，她不同意。

之后是一连串的化疗和放疗。一年半之后，她走了，终年49岁。

肿瘤细胞是自己身体中长出来的，不像细菌那样，是从外界进入身体的。对于外界来的侵略分子，当我们自身的防御力量不足的时候，可以请外援（抗生素）来临时帮助打仗。而肿瘤的发生是自己体内的细胞变异及免疫系统功能低下的结果，此时，仅仅依靠药物的力量绝对是错误的选择。

化疗是一把“双刃剑”

不管怎样，用抗生素去杀灭侵入身体中的有害细菌是不得已而为之的下策，这种对某种坏分子进行有针对性对抗的方法叫作对抗疗法。肿瘤的化疗就属于这种对抗疗法。

抗癌药种类繁多，按其作用机理分为四类。

·影响核酸合成类，如氟尿嘧啶、甲氨蝶呤、羟基脲、巯基嘌呤和阿糖胞苷等。

·影响蛋白质合成类，如长春新碱、门冬酰胺酶等。

·直接破坏DNA类，如氮芥、白消安、博来霉素、丝裂霉素、正丙胺和环磷酰胺等。

·嵌入DNA中干扰模板作用类，如阿霉素、普卡霉素、米托胍腙、柔红霉素等。

看看这些药物的作用机理我们就知道了，这是用药物来影响细胞的形成和成熟过程，通过药物影响核酸合成、蛋白质合成来抑制肿瘤细胞的生长和扩散。

那么，请问你自己的其他细胞难道不要核苷酸合成，不要蛋白质合成？药物直接破坏DNA或者嵌入DNA中干扰模板作用，请问，目前世界的科技水平能达到抗癌药物准确无误地切入癌细胞的DNA模板中而不影响其他正常细胞的DNA模板吗？

我不是说抗癌药一点用没有，只是想说，很多患者对药物功效的想象与它的现实作用有很大差距。

肿瘤是怎么形成的，咱们再回顾一下前面说过的。

由于多种不良的环境因素在身体中长期作用，造成细胞的DNA编码错误，其中某一个细胞出现了失控，不断地复制自己，成为肿瘤，这个过程中你自己的免疫系统没有很好地执行对内稳定的功能，防御系统形同虚设，身体中的武装警察部队没有战斗力。

现在发现了肿瘤，如果这些不良刺激依然存在，身体的免疫力依然很低，在这种情况下，又是手术又是化疗再加放疗，身体内部环境会大乱。本来肿瘤的发生就与免疫逃逸有关，现在赶紧亡羊补牢为时未晚，可是，几乎所有的化疗患者都面临白细胞减少的问题。白细胞是我们体内的战士，如果它们不断地被杀死，那么人体的免疫能力会怎样？之后

的结局不言而喻，癌细胞产生的变异更多，更为猖獗，而身体免疫系统没有力量去剿灭它们。

结果是，肿瘤还在，人没了。

用营养重建免疫力

你可能会问，这个时候免疫力还能恢复吗？

讲一个故事吧。

我们医院的临床营养科医疗团队由临床医生、护士和营养师组成。其中有一位博士，从心内科调到我们临床营养科，她刚到我们科3个月，有一天心事重重地来上班，原来她母亲得了肿瘤。

她妈妈50多岁，东北人，有一阵经常肚子疼，她从东北来到北京，想检查一下身体，顺便看看外孙子。

检查的结果让她很难过，是卵巢肿瘤晚期，腹腔里已经有多处转移灶，腹痛是因为肿瘤压迫了肠管，造成不全梗阻所致。此时只能是手术，不可能把肿瘤全部除掉，切掉了一段被肿瘤细胞压迫坏死的肠道，然后把前后两端肠管接起来。

我们科室的医生、护士、营养师都跑到病房去看望她的母亲。患者很瘦，脸色白白的，一副贫血的面容，好在她天性乐观，心态很好。我们一起商量了一下，确定了后面的营养治疗思路。

第一，让患者肠道的伤口尽快长好，充分利用肠道的功能。

第二，当患者的营养状态好转之后去化疗。换句话说，如果营养状态上不去，就先暂停化疗。

在大家的指导、鼓励之下，这位博士的母亲努力补充营养，恢复得非常好，在身体各项指标基本正常的情况下完成了全部化疗过程。

现在，已经是手术后的第6个年头了，这位患者还活着，而且很健康，每天家里家外地忙。

那究竟如何进行营养支持或治疗呢？

肿瘤患者食愈方案

肿瘤的营养治疗分为两个部分：治疗期的营养支持和恢复期的营养

管理。不管是哪个阶段的营养治疗，我们都要遵循营养诊疗流程。在开始这个诊疗流程前，我们先要了解非常重要的一点：终止伤害。

终止伤害是营养治疗第一条

我有个同事患胃癌时才36岁。

由于平时忙于工作，再加上她比较大意，尽管经常出现胃痛现象，但是没有及时做胃部检查。

有一次，她觉得上腹部疼痛实在难忍，才去做检查，结果显示是胃癌晚期，癌细胞已经转移。由于局部肿瘤太大，堵住了幽门，她只得做了胃大部切除，把剩余的一点点胃与小肠连接起来。

又因为身体状态太差，肿瘤医院的医生让她先回家养一养，先不要化疗。

大家都知道，医生工作很辛苦，经常值夜班，还要写论文，再加上要照顾孩子和老人，她作为临床科室的中坚力量会有很多理由说自己多么辛苦，说压力、劳累等都是诱发癌症的因素。

然而，我要说的是，为什么偏偏是她？哪方面的错误是专属于她的错误？

我去她家看望她，发现她比以前更瘦了，脸上几乎没有血色。刚刚做了手术，胃只剩下一点点，给这样的患者补充营养是个挑战。

我先针对她发病之前的饮食习惯做了调查，发现她实在太对不起自己的身体了：经常不吃早饭，经常饥一顿饱一顿，从不在意吃什么，只要不是十分饥饿就可以。

现在，已经做了手术，这些天在家是怎么吃的呢？

她说：“自己一个人在家，凑合呗。晚上等家里人都回来了，再吃得好一些。”

他们家的餐桌上一大堆食品吸引了我的眼球。仔细一看，全是小食品，有果丹皮、山楂片、饼干、蛋卷、雪饼、火腿肠等，还有方便面。我惊讶得不得了，问她这是怎么回事。

她说：“以前我经常吃这些食品，现在，懒得做饭时就吃一点，大多都给闺女吃了。”

我说：“你自己得肿瘤和吃这些垃圾食品有关，一定要让孩子远离这

些不健康的食物。我看看你们家冰箱，看看你最近都在吃什么东西。”

经过同意，我打开了她家的冰箱，里面有4个扣着盖子的盘子。打开一看，是各种剩菜。她解释说：“家里只有我一个人，懒得做饭炒菜，每次家里人到齐的时候就多做一点，这样，白天再用微波炉热热就可以了。”

我问她：“剩菜里有什么？”

她愣了一下，然后不好意思地回答：“亚硝酸盐。”

我们这位好医生工作上认认真真、全力以赴，饮食上却是马马虎虎、得过且过。

我指出了她的错误：“胃癌主要是不良刺激经常存在而细胞修复不足的结果。你以前吃了很多垃圾食品，而且剩菜中有很多亚硝酸盐，这些化学物质会刺激胃黏膜。胃黏膜细胞修复需要大量的蛋白质、胆固醇、磷脂、维生素等营养素，你经常饿肚子，没有及时补充进去，于是得了胃癌。现在你要尽快把免疫力提高上来，所有我刚才说的营养素要迅速补充上来，把你们家的这些垃圾食品扔掉，免得以后你家闺女也出现问题。”

然后我给她出了一个饮食方案。

她现在的主要问题是要纠正营养不良，但是由于大部分胃已经切除，每一次不能给太多的食物，所以要少吃多餐。一天吃多少次呢？八次，每两小时吃一小碗东西。

每一次必须保证营养密度是高水平的，一小碗的易消化食物要包括很多种，有动物性食物也有植物性食物，可以用搅拌机一次多打几种。例如，酸奶100毫升＋鸡蛋半个＋坚果5克＋胡萝卜20克；猪肝粥＋芝麻5克＋枸杞5克＋绿叶蔬菜20克；水果50克＋鸡蛋半个＋椰子油5克＋坚果5克。

除了给饮食方案，我还给她讲了讲提高免疫力的方法，比如一定要早睡觉，一定要保持乐观心态，每天要出去走走，等等。

后来她挺过化疗，又活了4年。

肿瘤营养治疗的第一步是让患者不要再伤害自己，边修长城边拆长城，长城永远也修不好。

7步营养评价

对于所有的肿瘤患者，都要调查他现病史、既往史、个人史、家族史、生活习惯、饮食方式，必须知道他所有与肿瘤有关的治疗经过。营养筛查是必做的一项，用来确定患者是否有营养风险，目前最常用的是肿瘤患者营养评估量表（PG～SGA），临床研究提示，这是一种有效的肿瘤患者特异性营养状况评估工具，得到美国营养师协会和中国抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会的大力推荐。

它由患者自我评估及医务人员评估两部分组成，具体评估内容包括患者的体重、摄食情况、症状、活动和身体功能、疾病与营养需求的关系、代谢方面的需要、体格检查7个方面。

要建立一份全面的营养评估检查数据，内容一定要全面，需要包括人体测量、生化数据、医学体检、营养体检、治疗/替代药物、食物/营养相关史等在内的数据。一定要记录体重的变化，如果出现体重减轻的情况，就需要确定这种体重减轻是自愿的还是不知不觉发生的。如果是不知不觉地出现体重减轻的情况，必须调查其原因。

对于癌症患者来说，体重改变可能与多种因素有关：药物、手术、厌食、沮丧、焦虑、恶心、呕吐、味觉改变、口干、腹泻或便秘。如果患者身上有水肿（骶骨处肿、脚骨处肿、腹水）现象，那么应做好记录。

人体测量值也十分有用，它包括皮肤褶测量值（测量皮下脂肪）和中臂肌肉周长测量值（测量去脂体重）。当监测体重时，如果想确定身上的脂肪/去脂体重是否减少或增加，那么连续测量值是十分有用的。

血清蛋白质方面的检查，如总蛋白、白蛋白、前白蛋白和转铁蛋白，是营养评估过程中最常见的监测项目和最需要通过评估获得的生化数据。尤其是血清白蛋白值，可以帮助预测患者出现严重营养不良的风险。一旦血清白蛋白值、前白蛋白值、转铁蛋白水平下降，对患者的营养支持就要非常积极。但要注意的是，对肿瘤患者而言，血清白蛋白水平受许多因素的影响，如恶心、呕吐、腹泻、黏膜炎造成的继发性脱水，消化道出血，肾脏和肝脏损伤，术中失血，还有化疗。因为血清白蛋白值受如此多因素的影响，其中一些或所有因素都可能出现在癌症患者身上，所以在评估癌症患者营养状况时，它并不是最理想的生化工具。尽管如此，血清白蛋白水平评估，仍是癌症患者生存率的最佳预测者。

C-反应蛋白（CRP）水平也是要关注的指标。它的浓度数据值过高

代表患者体内炎症反应明显。但是C-反应蛋白数值很低也不一定是好事，可能与患者营养状况下降有关，一般会认为是患者恶病质的先导。

精准营养诊断

营养诊断包括不自觉的体重减轻，能量和蛋白质需求增加，消化系统功能改变，经口摄入营养不足。

除了我们常规的营养诊断内容以外，诊断时还要确认几个问题：患者目前可以耐受哪些食物；患者是否正在接受一些特殊的饮食，包括替代饮食、中药疗法、营养补充剂。

许多患者在癌症确诊后寻求补充替代疗法，比如，食用某种代餐品或者被认为有治疗功能的营养补充剂。实际上仔细研究会发现，有些代餐品或补充剂里面的营养成分不足，对标准的营养疗法会造成干扰，而且有可能对人体有害，所以当患者正在吃某种补充剂或者代餐品时，我们会让他/她把有关替代疗法和特殊补充剂的所有资料拿过来仔细研究，特别是要评估一下这些替代疗法和特殊补充剂是否会引起潜在伤害。

规定充足的能量值对维持当前体重和预防体重减轻十分有必要。可以使用以下能量需求等式来确定癌症患者的能量需求：

·肥胖患者：21～25千卡/千克；

·非卧床或久坐患者：25～30千卡/千克；

·代谢稍微过盛，或需要增加体重，或合成代谢的患者：30～35千卡/千克；

·代谢过盛或严重紧张的患者或吸收不良的患者：35千卡/千克或以上。

为了预防营养不良，必须满足患者身体对蛋白质的需求。根据标准体重（千克），可以计算出患者的蛋白质大致需求。

·正常或维持蛋白质需求：0.8～1.0克/千克；

·无力的癌症患者：1.0～1.5克/千克；

·骨髓移植或造血干细胞移植患者：1.5克/千克；

·蛋白质需求增加（肠道有蛋白质流失，代谢亢进，极度消瘦）：1.5～2.5克/千克；

·肝损伤或肾损伤，包括BUN接近100毫克/分升或氨升高：0.5～0.8克/千克。

要关注患者是否有脱水现象，尤其是正接受放/化疗的患者，更容易出现脱水的情况。患者服用的化疗药物会损伤其消化系统黏膜，引起腹泻；接受头颈部放疗的患者，因为他们不能经口摄入液体，若同时继发疼痛和口腔、咽喉、食管炎症，都有可能出现脱水现象，所以，应频繁评价高风险脱水患者的脱水症状，例如，尿液颜色深、浓，排尿次数是否减少，是否口干，有没有严重的体重减轻，等等。

癌症患者易缺乏维生素，尤其是叶酸、维生素C和维生素A，另外，也容易缺乏矿物质中镁、锌、铜和铁等营养素。每天补充＜150% DRI（正常人的膳食营养素参考摄入量）复合维生素和矿物质，对于大多数正在接受化疗/放疗的患者来说都是有益的。

全面营养干预

正在治疗的患者（化疗、手术、放疗等）要防止出现营养不良和恶病质。营养不良可能引起患者治疗耐受性下降，导致治疗机会减少，并发症发病率和死亡率增加，住院时间延长，生存期缩短等问题。

国内外大量循证医学证据表明，营养治疗作为临床治疗及康复的基础手段之一，合理、有效地提供营养支持，可明显改善肿瘤患者术后营养和免疫状况，减少术后并发症和感染的发生，提高患者救治率，降低病死率，降低药占比及医疗支出。

在治疗前要进行营养筛查和评估，对于有营养风险的患者要积极地采取营养支持手段，改善患者营养不足状况，减少患者体重丢失，最大限度地让患者保持经口进食。当患者不能经口进食或者经口进食不能满足其身体的营养需求时，尽早下鼻饲，依然要通过肠道补充营养。当鼻饲补充还不能达到营养目标时，应及时增加肠外营养。

在所有的医学治疗过程中，一定要同时接受自然疗法的治疗，包括精准的营养指导、增加运动、心理治疗、中医疗法等。

营养效果监督和评价

在营养治疗的过程中，要不断地进行疗效评价，包括症状、饮食、体重、化验结果、生活质量等；要不断地与患者和家属沟通，明确目

标，调整营养方案。

由于大多数患者在化疗、放疗期间都会出现消化系统方面的问题，因此，要达到营养目标，面临很大挑战。一方面食物消化吸收的过程受到影响，另一方面不能出现营养不良，那么营养目标该怎么实现呢？

100%满足身体蛋白质需求

高蛋白饮食对肿瘤患者有益。蛋白质需要量应该达到满足机体100%需求的标准，推荐范围为每千克体重每天1～2克。肿瘤恶病质患者蛋白质的总摄入量（静脉＋口服）应该达到每千克体重每天1.8～2克。举个例子，如果一个人身高175厘米，不胖不瘦，他的标准体重是175-105＝70千克，于是，最低的蛋白质补充是每天70克，最高是140克。如果已经出现了恶病质，要尽快达到蛋白质补充的高标准值。

对于严重营养不良的肿瘤患者来说，在短期冲击营养治疗阶段，蛋白质给予量应该达到每千克体重每天2克；对于轻、中度营养不良的肿瘤患者来说，在长期营养补充治疗阶段，蛋白质给予量应该达到每千克体重每天1.5克左右。

很多专家推荐肿瘤患者在营养治疗中可以增加支链氨基酸的应用，这种制剂可以改善肿瘤患者的肌肉减少状况，维护其肝脏功能的正常。

当患者可以自己进食，而且消化能力尚可时，选择整蛋白型制剂；消化功能受损伤的患者可以选择短肽制剂。

一定要注意的是静脉点滴的白蛋白不能当作营养品，也不能算作营养治疗的手段，只能作为抗休克和减少水肿的治疗手段。

针对患者营养不良的症状，一般可采取五阶梯治疗模式。

第一个台阶：首选经口进食，通过营养教育，帮助患者改掉不健康的饮食习惯，补充的营养目标能在每天的饮食中完成。

第二个台阶：如果日常饮食不能完成营养目标，可以选择口服营养补充剂。当然，如何选择，里面的学问很大，一两句话说不清楚，遇到这类问题，可以去咨询医院里临床营养科的工作人员。

第三个台阶：完全肠内营养。这是指患者通过经口进食和补充营养素都不能完成营养目标，比如，意识不好；又如，咽喉部、食道或者胃部做了手术，这时，就要打通输入营养的渠道，尽快下鼻饲管或者鼻空肠管，把食物和营养素打成液体状推入管子中。

第四个台阶：部分肠外营养。当给予的肠内营养不能达到营养目标时，通过静脉营养途径，把部分营养素补充进来。例如，鼻饲患者的胃肠功能很差，肠内营养液24小时缓慢滴注都不能满足一天整体营养目标，这时，需要计算一下还有多少能量、蛋白质、脂肪、电解质等不能完成，把这些不能完成的营养素、能量、液体计算出来，通过静脉补充进人体。

第五个台阶：全肠外营养。如果患者连一点儿肠内营养都进不去，只好用最后一招，就是全部用静脉补充营养。一般来讲，全肠外营养不是长期用的，如果肠道能使用一点还是尽快使用，能使用多少就使用多少。

举个例子，一个患者在化疗中出现恶心呕吐，一点儿食欲都没有，全身无力。此时首先要看患者是否脱水，是否有电解质紊乱，这比给能量更重要。然后计算出这个患者的营养目标，包括能量、蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、膳食纤维、矿物质和水。

下一步：决定用哪个途径完成这个目标。这时候就采取五阶梯治疗模式，看经口能进入多少。你可能会说，患者恶心呕吐，直接给静脉就是了，这种想法不对。患者恶心呕吐的间歇时间里可以吃点东西，哪怕是喝点水果汁、酸奶也好，还可以用一些全营养素，多次冲服。如果试了三天，患者摄入的营养达不到设定目标的一半，或者病情在加重，要立即把鼻饲管放下去，保持了这个通道以后，补充液体、电解质、能量等都比较方便，不要犹豫，否则会贻误治疗时机。如果患者肠道不能用，或者只能进入一点点，那么，能用多少用多少，再静脉补充一些便可。

目前，所有国际国内肿瘤营养治疗方面的研究，都没有足够的证据表明营养治疗会促进肿瘤生长，所以在治疗过程中不要考虑是否会促进肿瘤生长这个问题。而且对于终末期肿瘤患者，营养治疗有可能提高部分患者的生存质量。

肿瘤患者每日餐单举例

举个例子。

一位患者在肺癌化疗第二期，近一周出现恶心呕吐，没有食欲，全身无力，体重以前是78千克，这两天减少2千克。身高175厘米，年龄57岁。以前抽烟喝酒，胡吃乱吃。

营养目标计算：

他以前的BMI＝25.5，现在是24.8。现在进食困难，体重正在下降，有营养不良的风险，要积极地给予营养支持。他的标准体重是70千克。

能量：70×30＝2100千卡/日。

蛋白质：按照每千克体重每天1.8克计算，70×1.8＝126克/日。相当于504千卡。

脂肪：按照40%计算，2100×40%÷9＝93克/日。相当于837千卡。

碳水化合物：（2100-504-837）÷4＝759÷4＝190克。碳水化合物大约占总能量的36%。

这样的目标怎么完成？

为了能达到营养目标，患者需要增加每天的进食次数，最好每天进食5～6餐，做到少食多餐。可以增加一些全营养素类的特殊用途营养食品，如果仍然不够，可以肠外补充营养。此时千万不要只是喝粥吃面条，每一次进食都是在治疗。

我这里的计算是拿日常食物来举例子的。

碳水化合物一天190克：水果400克，150克米面类食物（算生重）。

蛋白质一天126克：动物蛋白占一半，为63克。相当于2个鸡蛋、1000毫升酸奶、100克肉类（鱼肉、猪肉、牛肉、肝脏等都行）。之所以设计这么多酸奶，是因为在患者恶心、没有食欲的时候，往往可以接受酸奶。当然，如果患者可以多吃一些肉类，可以适当地把酸奶减少一些。

脂肪一天93克：动物油占一半，不去计算，我们来算植物油，为46.5克，可以给椰子油20克、坚果20克、炒菜用的烹调油26.5克（大约3勺/日）。

蔬菜一天500克：叶子菜、瓜类、果类都可以。

可以把上述食物均分到6次进食中，做法上要选择患者喜欢吃和能够吃的方式。比如，鸡蛋可以做成鸡蛋汤、鸡蛋羹、炒鸡蛋，水果可以分次吃，也可以打成水果汁或者做成奶昔，打水果汁的时候可以放一些

坚果和椰子油。

好钢用在刀刃上——如何应对肿瘤治疗不良反应

恶心和呕吐：可考虑止吐药

恶心/呕吐是肿瘤治疗中最常见的不良反应症状，该症状出现后会使患者更加衰弱。癌症患者恶心呕吐的原因包括化疗、放疗，使用麻醉性镇痛药，吸入某种气味以及胃排空延迟。与化疗有关的恶心呕吐可以分为急性恶心呕吐、延迟恶心呕吐或提前恶心呕吐。

急性恶心呕吐发生在化疗后的24小时内；延迟型恶心呕吐通常发生在化疗24小时后，这种反应可能会持续一周，延迟型恶心呕吐通常在使用化疗药物后出现；提前型恶心呕吐常发生在化疗前，与放射治疗相关的恶心呕吐取决于辐照部位。

因某种气味而发生恶心呕吐的患者，应采取预防措施让患者避免闻到这种气味。可以通过使用微波炉、烹饪时开窗户、做饭时出门散步等方式来最大限度地降低患者因做饭而引起的恶心。

当出现恶心呕吐时，要把所有患者用的药都反复看一下，看是哪种药有如此严重的不良反应。

到目前为止，癌症患者恶心呕吐最常见的原因是化疗。

此时的干预方法是：患者可以服用内科医生开的止吐药。最好在饭前30～45分钟服用。尤其是在治疗的活跃期，即使患者不想呕吐，也鼓励他们服用止吐药。如果患者呕吐严重，用止吐药无效，建议暂停化疗。

过早饱腹：减少蔬菜摄入

癌症患者常见的抱怨是“我吃不下去”或“我刚开始吃就饱了”，这样的描述是过早饱腹的症状，是胃排空延迟导致的。

过早饱腹的患者应该少食多餐，保证食物的营养丰富，应减少蔬菜的摄入。

此时服用促胃动力药对增加胃排空非常有用。

黏膜炎：奶昔是不错的选择

黏膜炎，也被称为口腔炎，是胃肠道黏膜上皮细胞受到刺激而引发的炎症，从口腔到肛门的任何消化道部位都可能发生。一般表现为肿胀和炎症，严重的会出现明显的溃疡和出血。

癌症疼痛中有很大一部分是与黏膜炎相关的疼痛。黏膜炎有时会严重到患者完全放弃摄入任何食物或液体的地步，这将导致患者脱水和体重急速下降。

化疗引起的黏膜炎通常发生在化疗后的5～7天。

一般认为，黏膜炎与以下因素有直接或间接关系：细胞毒性、局部组织细胞因子和免疫活性、溃疡病变的细菌定植、真菌感染、辐射、干细胞移植治疗等。

为了预防感染，口腔黏膜炎患者应该保持良好的口腔卫生。口服谷氨酰胺可以预防和治疗正常人的口腔黏膜炎，但是，尚无研究证明，谷氨酰胺对预防放/化疗患者的黏膜炎有益。

在饮食方面，一般建议癌症手术后黏膜炎患者吃质地松软、无刺激的食物，不要太酸太甜太烫，鼓励患者喝水，以防脱水；补充流食中的营养质量非常重要，可以补充高能量、高蛋白质的奶昔或营养补充剂。

有一次我朋友的老公在化疗，口腔黏膜多处溃疡，嘴巴疼，肚子也疼。那里的医务人员不懂营养，告诉患者只能喝小米粥和白米粥。其实，这个时候患者需要大量的营养素，由于消化道黏膜有破损而引发疼痛，如何能在不刺激疼痛部位的情况下满足患者身体的营养需求是此时的关键。我教给家属的方法是：把需要的食物打成汁，尽量选用熟食，各采集一点，鸡蛋＋牛奶＋主食＋蔬菜＋盐＋水＋水果（生的）＋油。比如，一个熟鸡蛋＋200毫升牛奶＋50克米饭＋半根煮熟的胡萝卜＋一个苹果＋10毫升橄榄油＋适量水，一起用绞碎机搅拌1分钟，尝一尝，不要太酸太甜太烫。能喝多少喝多少，一天多次地喂进去。后来，这位患者很快地度过了最困难的时期。

腹泻：多次喝水或服用止泻药

腹泻是化疗中的常见症状。当发生口腔黏膜炎时，黏膜炎也可能出现在胃部、小肠和大肠内，引起腹泻。

患者腹泻很严重的时候，会迅速出现脱水现象。一般建议出现腹泻现象的患者一天少量多次喝水，最好是摄入电解质水、专门制作的营养

饮品，避免摄入大量的果汁（市面上的果汁饮料），因为过多的果糖会加重腹泻。

可以服用止泻药对症治疗，或者增加一些益生元、谷氨酰胺，如果经口补充不了很多液体，可以通过静脉补充。

味觉障碍：调味剂很重要

“肉是苦的”“菜是淡的”，这些常见的抱怨可能与癌症患者的另一种典型营养问题有关——味觉障碍。某些肿瘤会引起味觉改变，如头颈部放疗，或者使用一些化疗药物，尤其是顺铂，都会引起味觉障碍。

味觉改变包括：口中出现金属味、无味，偏爱某种味道或讨厌某些过去喜欢的食物。味觉改变会导致患者不能充分摄取营养。

口中有金属味的患者应该避免使用金属餐具，而用塑料餐具取而代之。由于患者不能耐受肉类，为了保证摄入充足的蛋白质，应鼓励患者在饮食中加入其他高蛋白质食物，包括酸奶、牛奶、鸡蛋、花生酱和豆制品等替代物。口中无味的患者可以多食用有调味料和有风味的食物。

口腔干燥：少量多次饮水

口腔干燥，即唾液分泌减少，是头颈部放化疗的常见不良反应之一。用于治疗癌症的药物会使唾液黏稠，引起口腔干燥。

口腔干燥的治疗可以增加饮水次数。一般来讲，口腔干燥的病程较短，当患者能够吞咽后，口腔干燥很快就能得到缓解。

厌食：选择可耐受运动

缺乏食欲或厌食，在癌症患者中的发生率约为50%。癌症患者出现厌食的原因比较复杂，包括治疗（手术、放疗、化疗）、情绪问题、疲乏无力等。

患者的慢性厌食，减少能量摄入会导致体重减轻，加剧营养不良。锻炼的方式可以帮助患者增加食欲，但是许多患者由于诸多原因不能增加锻炼，比如患者极度疲乏，严重的血小板减少症，严重的治疗的不良反应（如恶心、呕吐或腹泻）。

其实，锻炼能预防肌肉萎缩，能让人心情愉悦，可以采取循序渐进的方法，逐渐增加可以耐受的运动程度。

研究发现，药物干预对刺激癌症患者的食欲比较有用。到目前为止，已经有两种药物被用于刺激食欲：甲地孕酮醋酸和皮质类固醇。

这些药物的不良反应包括高血糖、外周水肿、发生血栓的风险增加、突发子宫出血、高血压和库欣综合征，因此，癌症患者慎用为好。

癌症三分之一可防，三分之一可治，三分之一可缓解

前面介绍了肿瘤患者在治疗期间应该如何进行营养支持，后面，我介绍一下如何在肿瘤预防方面发挥营养治疗的作用。

国际抗癌联盟认为，1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症如能早期诊断是可以治愈的，1/3的癌症是可以通过治疗，减轻患者患病时的痛苦，延长生命的，据此提出了恶性肿瘤的三级预防概念。

这样做，他的癌症5年无复发

一级预防是通过消除或减少可能致癌的因素，防止癌症的发生。

约80%的癌症发生与环境和生活习惯有关。改善生活习惯，如戒烟、限制饮酒、食物多样化、少吃腌制食品、控制体重、适当运动，注意环境保护、鉴别环境中致癌和促癌剂、加强职业防护等，均是较为重要的防癌措施。

二级预防是指癌症早期筛查，包括：①对癌症危险信号（如持续性消化不良、绝经后阴道流血、大小便习惯改变、久治不愈的溃疡等）的认识和重视；②对高发区和高危人群定期检查；③发现癌前病变并及时治疗；④加强对易感人群的监测；⑤肿瘤自检（对身体暴露部位定期进行自我检查）。

三级预防是针对已经患了肿瘤的患者，在治疗之后的康复阶段所采取的预防手段，可以防止病情恶化，提高生存质量，减轻痛苦，延长生命。

有个60岁的男性，患有肺癌，做过手术之后从上海来到北京找我，原因是他太瘦，医生不给他化疗，而是建议他增加营养。

这位患者身高175厘米，体重49千克，BMI＝16。正常人的BMI是18.5～23.9，他显然有严重的营养不良。他说他以前就很瘦，手术后体

重又掉了4千克。

大家都知道，喜欢吸烟的人容易得肺癌。我仔细问了一下，他从来不抽烟，而且基本上不喝酒，对自己的饮食作息习惯要求非常严格，起居有序，早睡早起，从不熬夜，喜欢读书，经常读健康保健方面的文章，每天运动1小时以上，饮食上做到了低脂、低盐、低糖。

听起来是不是很健康？

其实他的饮食方面的问题有很多。每天早上喝粗粮粥，吃一个鸡蛋；中午吃白薯和炒菜；晚上吃1两米饭加上一个炒菜和一个清汤。一天所有的肉类摄入量加起来大约是50克，不吃油炸食品，不吃内脏和肥肉，蔬菜食用量在600克左右，水果100克，很少吃坚果。

营养诊断很清楚：营养不良，能量不足，蛋白质缺乏，脂肪不足，脂溶性维生素不足，运动过多。

我给的营养治疗方案是这样的：

总能量增加至2450千卡/日，另外把运动量减少一半。增加蛋白质和脂肪的摄入量，一天吃2个鸡蛋、150克肉类，喝400毫升牛奶，而且必须吃内脏。

他非常不解，问："不是让少吃鸡蛋，少吃内脏，少吃油，多吃蔬菜吗？"

我和他讲了，肿瘤患者必须增加营养，千万不能降低体重。营养不良的人免疫力很低，很容易使肿瘤复发。

这位患者非常听话，坚持照我说的去做。到现在为止，已经5年了，癌症没有复发。他的心态也很好，全国各地到处玩。

这个患者就属于三级预防成功的典型案例。

吃对了，癌前病变不可怕

要想预防癌症，就要踏踏实实地调养身体，让自己的免疫系统达到极好的状态。正气存内，邪不可干，肿瘤会离我们远远的。

那么，该怎样调养身体，建立足够强大的自我防御系统呢？我再给大家讲一个病例。

我有一个朋友，54岁，经常腹胀，返酸嗳气，多吃一点肉就消化不了，到医院去检查，被诊断为消化不良。

为了改善病症，他早上喝起了各种各样的所谓养生粥，晚上吃面条；一周吃三个鸡蛋，不喝牛奶；从来不敢吃油炸食物和内脏，更不敢碰肥肉。他喜欢交朋友，经常和朋友小酌一下，但不喝大酒。

有一天他找到我，告诉我体检查出胃里有黏膜化生了。

黏膜化生属于癌前病变，如果任其发展下去容易得胃癌，所以他很紧张。

我说："你又是喝粥，又是吃面条，还常常喝点酒，这么烫一下，烧一下，对胃来说伤害很大。"

他很着急："医生说每年要复查一次胃镜，怕转化成癌症。"

我叮嘱他把饮食习惯调整了，不喝粥，别吃面条，改成喝牛奶，吃鸡蛋，吃肝脏，让胃黏膜有丰富的修复原料，如果喝不下牛奶，可以喝些酸奶。

他执行得很好。半年后我见到他，看他气色明显好转。

我问他："这半年身体怎么样？"

他说："你说的话我都记着，绝对执行，但是在喝粥问题上有时候没忍住，偶尔喝一两口。"

我告诉他："喝粥不是绝对不可以，偶然喝还可以，另外别太烫了，老百姓常说要趁热吃，其实不太对，太烫的水和饭菜都会伤到食道和胃。"

一年后，他要去复查胃镜，说："我现在腹胀、返酸、嗳气症状都消失了，但心里还是不踏实，去年医生告诉我要监视黏膜的变化，一年要做一次胃镜，我去检查看看，怕得癌症。"

他住院一个星期，做了全面的体检。一个星期之后，他非常高兴地跑来找我："夏医生，我告诉你，我的胃里居然一点事儿都没有了。而且我以前胆固醇高，现在也正常了，所有的化验都正常。"

从我这个朋友的例子就可以看出，遇到癌前病变，如果做了有针对性的营养调理，我们身体的状况其实是可以向好的方向发展的。

人很像一棵树，根系在土壤中吸收营养，树叶享受雨露和阳光。大树在环境中生存，自然会遭受各种不良因素的侵害，各种风寒湿热、病菌、污染物无时无刻不在影响我们。躲避这些不良因素固然重要，但最为关键的是要有一片好的土壤，好的土壤可以帮助树木成长和抵御各种

伤害，即便是某片叶子掉了，过几天也会长出来。

用营养调理疾病的思路就像是给土壤看病，先看看这片土壤缺什么成分，然后看增加哪些养料能慢慢把土壤这个大环境调理好，土壤好了，扎根在它上面的树也会长得好，所以我常常和朋友开玩笑说：我和袁隆平干的工作差不多，只不过我是给人体调节土壤。

云南气候温润，土地肥沃，在这样的环境中植被生长茂盛，四季花开不断。而内蒙古气候干燥寒冷，风沙遮天盖地，那里生长野草、沙棘和仙人掌。两个地方的环境不同，能生长的植物也不同。

我们不想让身体中长出仙人掌，希望百花盛开，四季如春，所以我们就要注意给自己创造一个良好的内环境。我们的生命就像一棵小树，需要精心地浇灌、呵护才能茁壮成长起来。

防癌饮食九法则

养成健康的饮食习惯，就像是给自己的生命之树培土施肥。吃对了，躲开癌症其实不难，下面是饮食方面的几个注意点。

大家知道空气污染和吸烟会引起呼吸道肿瘤的高发，但很多人不知道炒菜中的油烟也是致癌因素。

中国人做菜喜欢用煎、炒、炸等高温烹调方式，这种做法很容易产生大量油烟，油烟中夹杂着不少烷烃类致癌物。如果没有很好的排烟设备，家庭主厨们的呼吸系统会很遭殃。当然，生活习惯中的致癌物质不止这些，下面我们了解一下。

第一，烧烤中常见的多环芳烃类化合物，这类致癌物的生成主要与有机物在高温条件下不完全燃烧有关。

苯并芘是最常见的多环芳烃类化合物，是多环芳烃中毒性最大的一种强烈致癌物，存在于煤焦油、烟草与木材燃烧产生的烟雾、炭烤食物中。它在熏烤食物的过程中会产生，可以诱发多种癌。研究发现经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物的人，容易得食道癌和胃癌。在柏油马路上晾晒粮食，使用油墨未干的纸张包食物，这类操作也会使人体直接接触到这一致癌物。

第二，洗菜不净常遇到农药残留。

农药中的有机磷、有机氯和氨基甲酸酯类杀虫剂、杀鼠剂等污染了食物，也可以诱发乳腺癌、脑瘤、前列腺癌、肾上腺肿瘤等疾病，所以

洗菜时要多泡一阵，多清洗几遍。

第三，水和深海鱼中可能含有有害金属。

地壳和岩石中含有80多种重金属元素，由于现在工业和科技的发展，人们把大量的重金属从地下翻到了地上，水源可能被污染，鱼类可能被污染。我们的身体无法承受和这么多重金属的直接接触，而其中的镉、铅、砷三种金属对人体致癌性最强。

第四，塑料制品中含有环境雌激素。

随手丢弃的塑料制品、薄膜等，已成为污染全球大气、水源、土壤的“环境荷尔蒙”，很多人用塑料装饰或者包装食物，造成环境雌激素物质进入人体。环境雌激素与人体正常分泌的激素竞争，结合细胞中的激素受体，造成某些激素过剩，内分泌系统紊乱，使人体出现各种机能障碍。例如，女性多出现子宫内膜异位、子宫肌瘤、卵巢癌、乳腺癌等疾病；男性多出现睾丸癌、前列腺癌、精子的数量与质量下降等症状。

第五，适度饮酒，远离糖。

美国一份最新报告显示，人们患胃癌的风险与饮酒量成正相关；过量饮酒和患肝癌密切相关；经常喝啤酒或其他含酒精饮料的人，结肠癌发病率高。

经常酗酒，会损伤胃黏膜，引起慢性胃炎。酒精也会促进致癌物质的吸收，并损害和减弱肝的解毒功能。

中国癌症基金会建议酒精摄入量：男性每天不超过20～30克，女性每天不超过10～15克。

研究表明，高糖饮食与癌症有关。瑞典科学家曾对8万人进行了长达9年的跟踪调查，发现摄入过多的糖、甜饮料、果酱等食物会增加患胰腺癌的风险。因为吃糖会导致人体大量分泌胰岛素，使胰岛功能受损，而胰岛功能受损是诱发胰腺癌的潜在因素之一。大量糖的摄入还可能增加乳腺癌的患病风险以及癌症向肺部转移的风险。

第六，远离腌制食品、剩饭剩菜、霉变食物。

包括鱼干、鱼酱、腊肉、腊肠、腌菜等在内的腌制食物风味独特，口感很好。但这类食物中往往含有大量硝酸盐，会在胃里转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺，而亚硝酸胺具有极强的致癌性，会导致胃、肠、胰腺等消化器官发生癌变的概率升高。

一份由美国癌症研究所与世界癌症研究基金会联合发表的报告显示，食用培根等加工肉制品会提高下腹部癌变（如结直肠癌）的风险。剩饭剩菜中硝酸盐、亚硝酸盐含量也高，所以，不要长期吃剩饭。

调查还发现，胃癌高发区的粮食与食品受霉菌污染严重，在胃癌患者的胃液中，能检出霉菌及其毒素。

第七，进食有规律，不暴饮暴食。

暴饮暴食容易引起胰腺癌和胃癌。常见的与饮食有关的癌症类型如表30所示。

表30　与饮食明显有关的癌症类型

癌症种类	关联不良饮食习惯
食道癌	1. 缺乏微量营养素，例如缺少维生素 A、维生素 C、维生素 E 和某些微量元素，如钼、锌、镁、硒等； 2. 吃腌制和霉变食物； 3. 饮酒、吸烟过多； 4. 吃过烫、过硬食物
胃癌	1. 常吃熏烤食品； 2. 三餐不定时； 3. 习惯吃过烫食物或喝过烫的水； 4. 经常不吃早饭； 5. 暴饮暴食； 6. 爱吃腌肉熏鱼
肝癌	1. 吃发霉食物； 2. 水源污染，特别是饮用沟塘水； 3. 饮酒； 4. 通过未消毒餐具或者饮食传染的乙型肝炎病毒
结肠、直肠癌	膳食纤维摄入不足
鼻咽癌	饮食中含有亚硝基化合物，例如广式香肠

第八，均衡饮食，食物要做到多样化。

保证食物中有很多防癌的营养素，如维生素A、维生素B族、维生素

C、维生素D、维生素E，碘、锌、硒等微量元素，以及一些植物营养素，如黄酮类、萜类、有机硫化合物、多酚类、胡萝卜素类等。此外，还要摄入充足的膳食纤维，有益于防止直肠癌、结肠癌的食物。

每天食用蔬菜500克左右，水果300克左右，这300克尽量包括三种以上水果。限制甜食，尽量选择吃复合的碳水化合物食物。一天吃1～2个鸡蛋，喝300毫升牛奶，吃100～150克肉类，每天四条腿、两条腿、没有腿的肉类都可以吃。此外，每周要吃一些内脏。

要尝试着吃一些脂肪类的食物。含有饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的食物都可以吃，最好经常吃一些含有ω-3脂肪酸的海鱼，还要吃一些坚果。一定不要吃含反式脂肪酸的加工类食物。

主食选择要小心。要多选择复合型的碳水化合物，比如全谷物食物，包括全麦食品、玉米、高粱等。另外，土豆、南瓜、山药都是非常好的主食。精米精面尽量少吃。

蛋白质极为重要。蛋白质是人体的基本结构成分，细胞结构、各种酶的成分，以及免疫球蛋白、淋巴因子都必须有蛋白质做基础。尤其是白细胞的更新速度很快，在更新过程中，更需要大量的蛋白质。美国的一些研究资料显示，摄入过多的红肉可增加患病的危险性，不过这些研究是美国人的数据，在中国并不一定适用。而且，大量的研究表明，人体内蛋白质不足时，人容易患各种癌症。

第九，适当选择营养补充剂，不要用代餐品充当营养补充剂。

营养补充剂是指某一种特定的营养成分，里面的营养素含量是稳定的、精准的。应用营养补充剂一定要有针对性，要根据营养需求去选择。而代餐粉里面的名堂就多了，有部分代餐的，有全部代餐的，里面的营养素很难做到标准化。

为什么癌症这么高发？

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两类。发于上皮组织的恶性肿瘤才叫作癌症，但由于人体80%以上的肿瘤发生在上皮组织，所以现在大家几乎用“癌症”代替了“恶性肿瘤”的叫法。

为什么上皮组织好发肿瘤？

上皮组织由大量形态较规则、排列紧密的细胞组成，覆盖在皮肤表面和管腔内面。这里的管腔指什么呢？人体内存在大大小小的管道，遍

布我们的全身，大的管道有呼吸道、消化道、血管、泌尿道、生殖道，小的管道还有很多，比如眼睛里的泪小管、内分泌的输出管道，等等。上皮组织就覆盖在这些管道里，形成管道内部的表层，管道里流动的是空气、食物、血液、尿液等人体生存必需的物质和排泄物。

可以说，上皮组织整体来说就是一层“外衣”，位于体表和各个器官组织的最表面，主要作用有四个。

第一，对人体起到保护作用：把空气中的脏东西、肠道中的致病菌隔离出来。

第二，识别功能：上皮细胞可以识别哪些成分是自己要的，哪些是异体的、不好的东西。

第三，吸收功能：把对人体有用的物质从外面吸收进细胞，比如葡萄糖、氨基酸、维生素、氧气等。

第四，排出废物功能：细胞代谢的废物排入管道，再通过管道排出体外。例如，细胞产生的废物从细胞排泄到毛细血管，通过血管的运输到达肾小球，最后通过尿液排出体外。

通过隔离、识别、吸收、排泄等步骤，上皮细胞帮助人体很好地维持自身内环境的稳定。

由于上皮细胞位于各个器官组织的最表面，因此上皮细胞受到的不良刺激最多，更新周期也相对较快。血管内皮细胞的更新周期是24小时，肾小管上皮细胞的更新周期是17小时，呼吸道上皮细胞的更新周期是18～24小时，胃黏膜的更新周期是3～5天。

正常情况下，上皮细胞会不断地老化和死亡，上皮细胞下面的基底细胞再生，补充到缺损的上皮组织上，这样损伤与修复保持平衡，上皮组织保持完好状态。但当损伤的速度快于修复的速度时，就会出现我们常见的溃疡、炎症，甚至是增生、化生等早期的肿瘤表现。

三大癌症营养克星：维生素A、维生素C和锌

防止上皮细胞发生癌症，关键要做到两点：第一是减少对它的刺激，第二是增强其修复功能。

关于第一点前面已经做了不少描述，在这里再强调一下，减少这些伤害对防止癌症非常重要。不要吃很烫的食物；不要吃剩的饭菜和发霉的食物；不要用塑料口袋装食物；不要吸烟；对于水质和农药残留问题

要重视。

关于第二点，细胞修复的原料是营养物质，要通过日常饮食把细胞修复的营养素补足。

对于上皮组织来讲，除了搭建细胞结构的蛋白质、脂类、胆固醇等营养素外，还要特别关注维生素C、锌、维生素A等营养元素。

维生素C的功能有很多，其中一个重要的功能是参与蛋白的合成过程，如果体内缺少维生素C，会造成细胞连接发生障碍。

维生素C主要在新鲜的水果和蔬菜中。

锌有促进维生素A吸收的作用。维生素A平时储存在肝脏中，当人体需要时，将维生素A输送到血液中，这个过程靠锌来做“动员”工作。由于锌元素可以加速表皮细胞的分裂生长，加快伤口新生组织的形成，增强胶原纤维的能力，使胶原纤维的排列更均匀、有序，这样可以促进伤口的愈合。

锌元素主要存在于牡蛎、蟹肉、动物内脏、瘦肉、鱼肉等肉类食物中。

维生素A能维持上皮细胞的正常生长与分化，防止呼吸道、消化道、泌尿道、肠道的上皮细胞功能减退，抑制上皮细胞出现肿瘤。如果人体维生素A摄入不足，就会使上皮细胞分化不良，细胞再生的速度受阻。

获取维生素A的方法有两种：

一是从动物性食物中直接获取，例如，动物肝脏就是维生素A最好的食物来源；

二是从含胡萝卜素的植物中获取。

面对癌症，胡萝卜素和油是最好的战友

一个胡萝卜素分子可以在人体中转化为2个维生素A分子，但是烹饪时需要油作为媒介，所以有些人不爱吃油性食物，仅仅吃很多蔬菜和水果，也会缺乏维生素A。

中国营养普查发现，中国人普遍缺乏维生素A，越是贫困地方的人，缺乏得越明显。经济发达的美国，人们也容易缺乏维生素A，原因是他们吃油脂很多，但是很少吃肝脏和蔬菜。

所以无论是少了油脂还是少了胡萝卜素，都会好发上皮组织肿瘤。

我的一位70岁的老患者，有一天给我打电话，说她最近排尿的时候发现尿中有血块，但排尿时不疼。我想应该是膀胱出了问题。

泌尿系统很长，从肾脏到输尿管到膀胱，会是哪里出现了问题呢？应该是膀胱，因为据她所说，那血块是肉眼可以看到的血块。

我告诉她马上去做膀胱的B超，可能膀胱里面有东西，或许是肿瘤或许是结石。

三天后结果出来了，是膀胱癌。好在发现得早，立即做了手术，没有化疗，现在已经三年了，她的状态很好，可以到处走动。

这个患者之所以患膀胱癌是有原因的。

已经过了70岁的老年人往往抵抗力比较差，女人的尿管比较短，会阴处的细菌更容易进入膀胱。老年人由于口渴中枢不敏感，如果自己不经常补水就很容易缺水，经常饮水对于膀胱有冲刷作用。

而且我的这位老患者有糖尿病，而糖尿病患者的抵抗力往往很差。

另外，她在饮食方面有一些错误做法，以前基本上不吃肉，很少吃鸡蛋，经过我的不断提醒，这些年每天吃鸡蛋，还经常吃些瘦肉和鱼虾类食物。但是有一条她一直不接受我的意见，我让她每周吃100克猪肝或者鸭肝，她听别人讲肝脏有毒，胆固醇高等，因而一直拒绝，而且平时总在讲自己有糖尿病，要清淡饮食，总是躲着油脂。

其实老年人新陈代谢的酶活性降低，多吃一些动物合成好的营养素是个很省时省力的方法。同时，油类的食物不是要减少，而是要多摄取一些。

常见误区解答

肿瘤患者吃素好还是吃荤好？

当一个人得肿瘤之后，周边的朋友都想去帮助他，关怀他，但是，某些帮助却是帮倒忙。一些人认为素食不会给癌细胞提供更多营养，会有利于抑制肿瘤生长，因此提出让患者吃素。实际上对于癌症患者来说，这样做的结果会使病情雪上加霜。

免疫细胞是人体中的健康捍卫者、守护神，每天这些战士都会有一

些退役，要不断地更新换代。骨髓用蛋白质、磷脂、胆固醇、脂肪酸等营养成分来造血，尤其是当人体出现炎症或者肿瘤时，机体对这些营养成分的需求量会剧增。碳水化合物在身体中主要起能量供应的作用；维生素、矿物质参与代谢过程；膳食纤维对肠道健康至关重要。每一种营养素都是独一无二的，不能相互代替，在肿瘤治疗上更希望是增加油脂，减少碳水化合物。

有一次我去银川讲课，那里的医疗水平其实不亚于北上广，但是，当地人对于营养方面的知识却知道得特别少。西北地区的人祖祖辈辈都与牛、羊、马、骆驼相随相伴，以前的人们，普遍以肉食为主。但是如今，很多人追求所谓的清淡饮食：早上喝粥，中午吃馒头，晚上吃面条，蔬菜炒得清清淡淡，一周只吃一次鸡蛋，每天吃一点点肉类。因蛋白质缺乏而营养不良的人比比皆是。

于是，胃癌、食道癌、宫颈癌成为当地的常见疾病。最让人难过的是，得了肿瘤的人按理说要赶紧增加营养，但是，一些当地人却让肿瘤患者只吃粮食、蔬菜，甚至吃蔬菜也不让放一点点油，还不让放盐，把盐和油视为洪水猛兽。至于水果、肉类、鸡蛋等营养物质更是让患者远离，结果患者不是死于癌症，也不是死于过度治疗，而是死于营养不良。

癌细胞可以饿死吗？

大多数人体正常组织在有氧时，葡萄糖会进入线粒体进行有氧代谢以获取能量，只有在缺氧时才进行无氧糖酵解。1分子的葡萄糖在有氧代谢的条件下产生36～38个ATP，1分子的葡萄糖通过无氧酵解可生成2个ATP。由此可见，无氧酵解消耗的葡萄糖是有氧氧化的18～19倍。由于肿瘤组织消耗能量很多，即使在氧供应充分的条件下，也需要通过无氧糖酵解获取能量，但是这样的结果是消耗了体内大量的葡萄糖。

于是有人说，不给癌症患者碳水化合物就好了，这样不就能把癌细胞饿死了吗？

事实上人体即便不摄入葡萄糖，血浆中的葡萄糖数量依然在正常范围内。原因是，当一个人不吃碳水化合物时，肝脏会把脂肪、蛋白质、乳酸、甘油等非糖物质转化成葡萄糖。人体必须保证血糖在正常值范围，否则，会因为低血糖而昏迷甚至死亡。

如果一个肿瘤患者不吃碳水化合物，肿瘤细胞照样会消耗葡萄糖，

因此，患者会更快进入恶病质状态。

在患者去世之前，肿瘤细胞都在抢夺身体中的营养成分，即便是患者已经营养不良、骨瘦如柴，癌细胞照样增长。饥饿只会让患者身体能量消耗得更快，加速疾病恶化。

过多的碳水化合物会导致一些肿瘤的发生，但是，碳水化合物也不能太低，一般来讲，肿瘤患者最好能保证每天摄入100～150克碳水化合物，而且，这些碳水化合物最好来自水果和根茎类食物。

这些年在肿瘤治疗方面的研究不断有新的突破和新的成果，其中，就有一项研究是所谓的“饿死癌细胞”的方法。具体做法是找到肿瘤之后，再找到相应的给肿瘤组织供应血液的血管，然后用药物（比如苏打水）把这个血管堵住，让肿瘤得不到血液和营养，这个方法在医学上被称为“饥饿疗法”。很多人不明白这种方法的具体内涵，产生了误解，以为喝苏打水也能饿死癌细胞。

根据美国癌症协会研究的结果，癌症患者所需的膳食热量至少应比平时增加20%，且目前并无证据显示人体增加营养会使癌细胞成长更快，反而有许多患者因营养状况良好而得以长期存活。营养状况好的患者在对治疗的耐受性和愈后身体状况等方面都明显要好于营养状况差、消瘦的患者。

吃得越有营养，肿瘤会长得越快？

患上肿瘤后，组织的蛋白质合成及分解代谢都会增强，但总的来说，合成代谢超过分解代谢，甚至会夺取正常组织的蛋白质分解产物，以及合成肿瘤本身所需要的蛋白质，这样会导致机体处于严重消耗的恶病质状态。

因此，有人提出：如果给这个患者吃肉、鸡蛋、牛奶类的蛋白质，肿瘤细胞不是生长得更快吗？这样的想法是没有科学依据的。

首先，一个人的正常细胞需要新陈代谢，在新陈代谢过程中，蛋白质是不可或缺的成分，可以说，没有蛋白质就没有生命，而肉类、鱼类、蛋类、奶类、豆制品是优质蛋白的主要来源，是组织细胞修复的重要原料。人体需要的脂肪酸、维生素、矿物质、葡萄糖等都是绝对不能少的营养成分。

其次，当一个人通过食物摄入蛋白质和其他营养素之后，肿瘤细胞

会去抢夺这种营养物质，同时，免疫细胞也会大量摄取这种营养物质。在营养供应充足的情况下，免疫细胞会从萎靡状态变得有战斗力。此时，患者身体的整体状态会出现反转，体内将有足够数量和能力的白细胞向肿瘤组织发起进攻。

少吃发物有利于病情？

所谓“发物”是中国古代民间的一种说法，指能引起旧有疾病复发或新有疾病加重的食物，如古代医书中有记载，豆芽、韭菜、苜蓿、鹅肉、鸡肉、狗肉、牛肉、海鲜等均属于发物。许多患者虽想食用，却又担心引起肿瘤复发，因此敬而远之。

而现代医学中并没有“发物”一说，基本不需要忌口，像“一种食物就能让癌病复发”的说法更是没有科学依据。实际上患者更应该吃一些高蛋白、易消化的食物，只有保证营养充足，才有利于病症的治疗。

目前的研究普遍认为“发物”和人的体质有关。食物与体质应该相匹配，热性体质的人应吃一些寒性食物，而寒性体质的人应吃一些热性食物。如果对应错误，就会产生不良反应。

肿瘤患者身体内部代谢极度紊乱，我们在给患者设计营养方案的时候，要采取因人而异、逐渐增加营养的方法，在确定方案前要了解患者的体质、平时的饮食习惯。在治疗之初，不要把目标定得很高，而应把营养目标分解在患者可接受的范围内完成，所以千万不要因为某种食物是“发物”就不吃了，这样会错失摄入重要营养物质的机会。

多喝汤可以补充营养？

在有些人的传统观念中，喝汤是一种“大补”的进食方式，而有些患者身边更是放满各种汤，如乌鸡汤、牛尾汤、鱼汤、海参汤、猪蹄汤等。实际上，如果按照100克单位重量计算，汤里面含的营养成分远远不如汤里的肉多，比如，喝乌鸡汤不如吃乌鸡肉，喝排骨汤不如直接吃排骨肉。如果患者消化能力很差，可以多喝一些肉汤。

如果患者出现吞咽困难、咀嚼困难、发热、没有食欲的情况，可以把各种食材，如粮食类、水果类、蛋类、奶类、肉类、鱼类、豆制品、蔬菜类等放在绞碎机里搅成糊状，这样既便于吞咽又有利于消化吸收。

有些患者整天抱着一碗一碗的粥来喝，说粥养人。如果肿瘤化疗患

者存在口腔溃疡、消化不良的现象，可以适当喝些粥；但是如果患者已经出现营养不良，此时仍然只是喝粥，就会占据胃的空间，影响其他食物的摄入，更容易造成营养不良。

所以，我们要采取的方法是摄入密度较高，同时又好消化的食物。按上面说的方法，把这些食材打成汁一起吃下去，而不是单独喝粥。如果患者特别想喝粥，可以做一些猪肝粥、瘦肉粥等来喝。

用药物升白细胞速度快？

一些肿瘤患者在化疗、放疗之后，会出现白细胞数值下降和贫血的情况。通常这个时候，医生会使用一些药物来使白细胞或红细胞数值升高，这种方法短期内看似有效，但实际上会给身体带来一些潜在的危害。

如果说血液中的白细胞是成熟的细胞，那么骨髓里的白细胞还处于“幼年”阶段；如果把骨髓比作军事学校，那么骨髓里的白细胞就是军事学校里的学生。现在，街面上的警察不够，硬是让在校学生出来充数，他们有数量没质量，而且一拥而出会导致后继乏力，如果此时患者遇到感染的情况，由于储备不足，免疫系统反而起不到应有的作用。

所以，白细胞减少是营养不足的明显提示，看到这种情况，需要赶紧补充营养，靠药物催化骨髓中白细胞进入血液的方式并不是最好的选择。



扫描二维码
回复“夏萌”

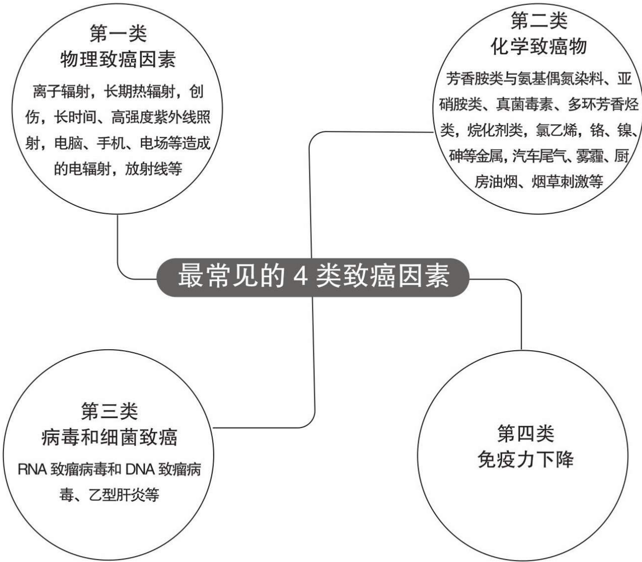
了解更多
肿瘤患者
饮食方案

快速看懂肿瘤

如何正确认识肿瘤？

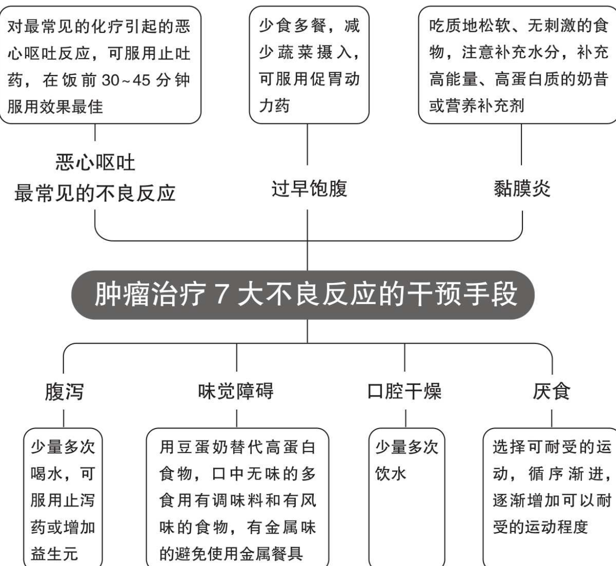
肿瘤通俗点说，是指各种不良刺激长期作用于局部细胞，造成细胞变异，如果其中某个异常细胞不受基因控制，无限制地复制自己，就会形成肿瘤。

肿瘤发生是一个渐进式的过程，从细胞DNA不断地发生改变到能够通过检查看到肿瘤组织，整个过程需要10～30年。而在这个过程中，癌变的细胞如果能被免疫系统及时发现并消灭，就不会成为肿瘤。



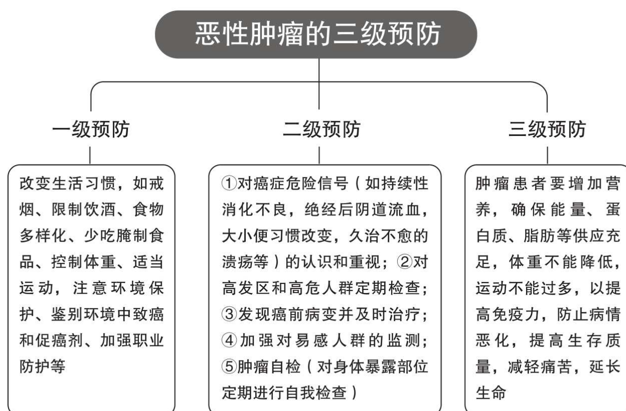
如何应对肿瘤治疗的不良反应？

在进行肿瘤治疗时，患者会出现恶心呕吐、过早饱腹、黏膜炎等各种不良反应，医生可根据具体情况，采取相对应的干预手段。



如何预防恶性肿瘤？

国际抗癌联盟认为，1/3的癌症可以预防，1/3的癌症如能早期诊断可以治愈，1/3的癌症可以通过治疗，减轻患者痛苦，延长生命。据此提出了恶性肿瘤的三级预防概念：一级预防是减少或消除可能致癌的因素，防止癌症发生；二级预防是指癌症早期筛查；三级预防是针对肿瘤患者，在治疗之后的康复阶段采取的预防手段。

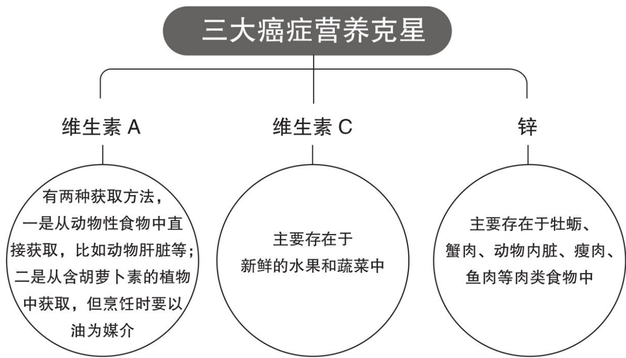


哪些营养素能防癌？

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两类。其中人体80%以上的肿瘤发

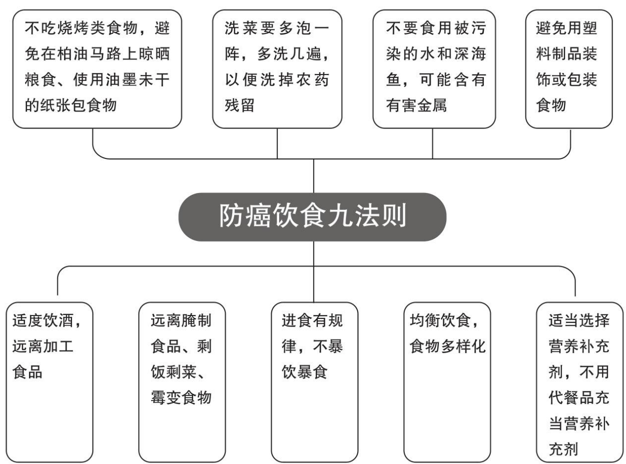
生在上皮组织，而发于上皮组织的恶性肿瘤才叫作癌症。

保持人体的老化与更新平衡是防止癌症的关键。对于上皮细胞，要做到的就是两点，第一是减少对它的刺激，第二是增强其修复功能。细胞修复的原料是营养物质，在饮食上如果吃错了会增加对上皮组织的刺激，吃对了就能增强其修复能力。



想要预防癌症应该如何饮食？

养成健康的饮食习惯，就像是给自己的生命之树培土施肥。吃对了，躲开癌症其实不难。



常见误区解答

✗ 肿瘤患者吃素比吃荤好

有的人认为素食不会给癌细胞提供更多营养，有利于抑制肿瘤生长，因此肿瘤患者应该吃素，实际上这样做会使病情雪上加霜。当人体出现肿瘤时，机体对营养成分的需求量会剧增，而且每一种营养素都是独一无二的，不能相互代替。在肿瘤治疗上更希望是增加油脂，减少碳水化合物。

✗ 癌细胞可以饿死

有人说，不给癌症患者碳水化合物就能把癌细胞饿死。事实上，当一个人不吃碳水化合物时，肝脏会把脂肪、蛋白质、乳酸、甘油等非糖物质转化成葡萄糖，对于肿瘤患者来说，肿瘤细胞照样会消耗葡萄糖。肿瘤患者不要吃太多的碳水化合物，也不要一点不吃，建议一天吃碳水化合物100~150克。

✗ 吃得越有营养，肿瘤长得越快

这样的想法没有科学依据。首先，在人体的新陈代谢过程中，蛋白质是不可或缺的成分。其次，通过食物摄入蛋白质和其他营养素后，在肿瘤细胞抢夺这些营养物质的同时，免疫细胞也会大量摄取营养物质。在营养供应充足的情况下，免疫细胞会从萎靡状态变得有战斗力，患者体内将有足够数量和能力的白细胞向肿瘤组织发起进攻。

X 少吃发物有利于病情

所谓“发物”是中国古代民间的一种说法，指能引起旧有疾病复发或新有疾病加重的食物。在现代医学中并没有“发物”一说，基本不需要忌口。患者更应该吃一些高蛋白、易消化的食物，只有保证营养充足，才有利于病症的治疗。千万不要因为某种食物是“发物”就不吃了，这样会错失摄入重要营养物质的机会。

X 多喝汤能补充营养

在有些人的观念中，喝汤是一种“大补”的进食方式，实际上汤里含有的营养成分远不如汤里的肉多。患者应摄入密度较高，同时又好消化的食物，可以把各种食材放在绞碎机里搅成糊状，便于吞咽和消化吸收。

X 用药物升白细胞速度快

一些肿瘤患者在化疗、放疗之后，会出现白细胞数值下降和贫血的情况，这时医生会使用药物来提高白细胞或红细胞的数值。这种方法短期内看似有效，但实际上会给身体带来一些潜在的危害。其实，白细胞减少是营养不足的明显提示，需要赶紧补充营养，靠药物催化骨髓中白细胞进入血液的方式并不是最好的选择。

PART 08
养心就是养命

弄清部位和原因，看人下菜碟

人类的心脏体积相当于一个拳头大小，重量为250～300克。别看只有拳头这么大，但是它的作用是任何人也不敢忽视的。

一个人在安静状态下，心脏平均每分钟约跳70次，每次泵血70毫升，也就是每分钟心脏约泵血5000毫升。如此推算一个人的心脏一生泵血所做的功，大约相当于将3万千克重的物体向上举到喜马拉雅山顶峰所做的功。

心脏结构表面上比较简单，两个房、两个室、四个瓣膜，还有一个冠状动脉，但是，它做的功非常复杂，受到神经系统，包括交感神经和副交感神经的影响。当你着急有压力的时候，心率会加快，以增加供血供氧；当你安静睡觉的时候，它会减慢速度，以减少能量消耗。

心脏是四种人体组织共同结合的产物，不同的组织有不同的功能，也对应不同的营养素。这四种组织是：肌肉组织、神经组织、上皮组织、结缔组织。在做心脏营养治疗时一定先要搞明白心脏的什么部位对应什么组织，要搞清楚这个人的整体问题，还要知道病情的急与缓，这样才能有针对性地开出营养处方。

如果要问我："我有心脏病，该怎样吃呢？"我会说先要弄清到底是有心肌问题、瓣膜问题、血管问题还是心律问题，因为每一种问题所关联的营养信息都是不一样的。

你一定要知道的四分法

第一种，心肌问题。

心衰是一种比较多见的心肌问题，引起心衰的原因有很多。换句话说，心衰实际上是很多其他疾病累及的结果。

除了心衰外，还有一种心肌问题是肥厚性心肌病。致病因素有先天的，也有后天的。

再有，心肌炎也属于心肌问题。

即便是确认问题出在心肌上，还要分清是什么病因、病情的严重程度。

第二种，心瓣膜病。

心瓣膜病一般分为两大类：一类是风湿性心瓣膜病；另一类是退行性心瓣膜病。虽然病变部位相同，但是造成的原因不同，因此营养治疗的思路也会有所差异。

第三种，心肌传导系统问题。

心脏期前收缩、传导阻滞、房颤等问题都属于心肌传导系统问题。造成心律失常的原因不同，因此很难从饮食上给出共性处方。

第四种，血管问题。

最常见的是冠心病。此外，主动脉弓，胸主动脉、肺动脉、血管畸形问题都属于心脏的血管性疾病。

心脏的疾病可能原发于心脏，也可能是身体的某个疾病累及心脏。比如，肾功能衰竭的后期容易出现心脏问题，自身免疫性疾病也会累及心脏。别看一个拳头大小的心脏，体积不大，牵涉面却很广。正因如此，针对心脏疾病的营养治疗思路，要遵循如下基本原则。

第一，搞清楚到底是心脏的什么部位出现了问题。

第二，搞清楚病因主要是什么。

第三，根据以上两个因素考虑营养治疗问题。

心肌营养离不开的神秘元素

心肌细胞属于横纹肌细胞，除了细胞膜外，细胞内有很多为了实现收缩动作而必备的细胞器，细胞器的膜、细胞膜的结构成分，主要是蛋白质、磷脂、胆固醇。所以，在饮食中一定要注意给自己的细胞摄入这些结构营养素，而且一定保证足够。

有一次，我们医院心外科收治了一个12岁的男孩，他患有心衰，准备在我们医院做换心手术。这个孩子很瘦，身高只有130厘米。他出生时3.5千克，婴儿期、儿童期生长发育基本正常。但是，到八九岁的时候，他经常会喘不上气，跑步也没有力气，到医院做了多次检查，排除了先天病症因素。后来，他的情况越来越严重，最后彻底心衰，无奈之

下，决定做最后的努力——换心。由于他的营养状态太差，心外科医生不敢贸然手术，就请我们临床营养科医生去会诊，看看能不能给他一些营养支持。

营养医生会诊，肯定要先了解他平时的饮食习惯。我们的营养医生会诊回来，以非常夸张的表情汇报说："这个孩子12年中所吃的食物种类，加起来都到不了20种。他一段时间只吃一种食物，直到这种食物吃腻了，才换另外一种。只吃一种食物是什么概念呢？就是早、中、晚就吃这一样东西。比如，他现在想吃西瓜，这段时间就只吃西瓜，直到他不想吃为止，从来没有所谓三餐的概念。"

长期的偏食造成他身体中结构营养素严重缺乏，最终心肌细胞也受到影响。

大家都知道，心脏要一天24小时不停地搏动，因此，能量绝对不能缺，不管在什么情况下，心脏都能想方设法地为自己摄取、存储能量，比如，心肌细胞里面就储备有非常丰富的糖原颗粒、脂肪。

一个人吃完饭后，心肌会把血液中的葡萄糖当作能量来源；空腹的时候，心肌的能量有1/3来自葡萄糖，2/3来自脂肪酸；运动过多时产生乳酸，心肌细胞干脆从血液中直接吸收乳酸成为自己的能量；当一个人很多天没有摄入碳水化合物时，身体会产生酮体，此时心肌会利用酮体、乳酸、游离脂肪酸来当作能量……当外援的能量不足时，心肌就会消耗自己的储备，所以在显微镜下看心肌细胞，会发现在细胞质中有很多糖原颗粒。

总之，心脏不会缺乏能源供应，它在任何时候都能把自己的能源供应问题解决好。如果出现心肌无力甚至心衰，往往是这些能源转化的过程出了问题。

心肌能量代谢过程中都需要什么样的营养素呢？

第一，碘、酪氨酸、铁、硒等与甲状腺功能有关的营养素，它们对于心肌代谢来说相当重要。甲状腺功能低下的时候容易导致能量利用发生障碍，心肌收缩性减弱。

第二，维生素B_1。

维生素B_1是糖代谢、脂肪代谢和蛋白质代谢过程中的重要辅酶，缺乏维生素B_1时，三大代谢均受到影响，表现为三个方面的典型症状：心功能衰竭、周围神经炎和消化系统症状。

维生素B_1广泛存在于天然食物中，含量较丰富的有动物内脏（肝、心及肾）、肉类、蛋，豆类、花生及全谷类食物，特别要说明的是，粮食中的维生素B_1主要存在于表皮和胚芽中。

近年来由于大家吃精米精面过多，有的人还天天喝小米粥、大米粥、玉米粥，甚至一些地区的人家为了熬粥的时候烂得快，还会放点碱进去。这样高温加上碱性环境，B族维生素被破坏得更快。

所以，我们平时要注意多吃粗粮，如豆类、种子类、坚果类食物，还有瘦肉、鸡蛋以及绿叶蔬菜。另外，淘米次数不要太多，蒸米饭不要丢弃米汤，洗菜的时候不要加碱洗。

仅仅注意食材的选择还不够，还要注意烹调方法。

我们平时煲汤、炖肉、做红烧肉的时间过长，也会破坏掉维生素B_1。我通常都选择这样的方式做牛肉——爆炒嫩嫩的牛肉、牛柳，或者在外面吃饭时点铁板牛柳，这样基本上能很好地保存食物中的维生素B_1。我们也可以参照外国人吃牛肉的方式，把肉切成片，稍微抹一点酱再烤，这样也能很好地保留维生素B_1。

有的朋友问用烤箱烤这种方式是不是也不错，其实也可以，但是烤的时间要短一点，肉质嫩嫩的时候就得开始吃。另外，内蒙古人把羊肉挂在火上烤的方法也比较可取——边烤边吃。要注意的是别烤煳了，如果烤焦了，就把黑色烧焦部分舍弃。

说来说去，烤肉是保留食物中的维生素B_1非常好的方式之一。

总之，我们意识到维生素B_1的重要性后，就要多吃粗粮、鲜嫩的瘦肉和新鲜的蔬菜，在烹饪方式上可以选择烤或爆炒，不要总是水煮。

第三，钙、钾、镁等很多与心肌收缩有关的矿物质。

缺钾最明显的症状是四肢肌肉无力、心律失常、消化系统症状及神经系统传导障碍。

这里特别要强调一下镁离子在心脏功能中的作用。

镁在人体中的含量较多，就重要性而言，在体内仅次于钙的矿物质，在生理学上被称为“第二信使”，在细胞里负责重要的能量传输功能，还能帮助细胞膜适量调节对钙质的需要，促使生理功能正常化。

英国研究人员研究调查了镁对2300多名心脏病突发者的疗效，其中半数患者使用镁的水溶液，另一半则按常规疗法使用氯化钠水溶液。结

果表明，镁剂使心脏病猝死率降低了24%；在因心脏病突发而住院治疗的患者中，补充镁的患者心力衰竭率也降低了25%。

研究还发现，心脏病越严重，心脏中镁的含量越低。据报道，加拿大玛克吉尔大学医学博士汉司·赛莱在研究镁与心脏病的关系后发现，死于心脏病的人，心脏中镁的含量比死于其他疾病的人低得多；生活在硬水城镇的居民患心脏病的人数，要比饮用软水地区的居民少得多，原因是硬水中镁和钙的含量要比软水中的含量高得多。

镁主要存在于紫菜、绿叶蔬菜、粗粮、坚果中。

现实生活中，缺镁的大有人在。

印象比较深的，是一位78岁的女性，她起初是因为抑郁问题，经常到我们神经内科门诊来取抗抑郁药。

我习惯于一边开药，一边做些营养宣教。调查了一下，我发现老太太平时吃得太素，总以为年纪大了吃点软的烂的好消化的食物就可以了。我就告诉她，脑细胞特别需要蛋白质、胆固醇和磷脂，这些营养素在肉、蛋、鱼、奶里比较多。她还是摇头说吃不动。

我劝她："您平时不吃肉，那鸡蛋总吃吧？"

老人家一听直摇头："不吃不吃，鸡蛋胆固醇含量多高啊，可不敢吃。"

我耐心地解释："您吃的食物太简单了，这会造成大脑缺乏必需脂肪酸和必需氨基酸，而且胆固醇是大脑的组成成分，您不能让脑细胞总是饿着，如果发展下去，您不仅抑郁状态没治好，还有可能造成痴呆。"

我把这个道理跟她翻来覆去说了很多遍，终于，她想通了，决定好好吃肉、蛋、奶。但是没多久，老太太出现了心律不齐的情况。

我先问了老人家回去以后是不是按照我说的好好吃饭了。老太太很肯定地说："我现在已经开始吃肉了。"我看了看化验单，体内的钾、钠、氯数值都正常。

我仔细地问了问她的饮食安排。

老太太说："我每天喝小米粥或者大米粥，粥里加一点儿肉。中午吃面条，晚上喝稀饭加点炒菜。"

我再问："您一天能吃多少蔬菜？多少水果？多少坚果？"

老太太说："菜有二两，水果和坚果不吃，咬不动。"

尽管化验上看血镁值是正常的，我依然觉得她身体中缺镁，因为镁元素主要在细胞里面，而血浆里面并不多。

我千叮咛万嘱咐：“您别喝白米粥、小米粥，可以喝红豆粥、八宝粥，这些粥里的豆类含镁会多一些。吃一些紫菜、海带还有坚果，蔬菜中尽量吃绿叶菜。”

老太太又问了我一个问题：“夏医生，您说的这些坚果、红豆、绿豆好是好，可我嚼不动。您说的那些紫菜、海带，做起来很麻烦，您说怎么办好啊？”

我当时就跟老太太讲了两个很简单的方法。

第一，把红豆、绿豆这样的豆子泡一泡，之后煮熟了，取出几勺，加上坚果和酸奶，放到料理机里，打成一杯，还可以加点喜欢的水果。这样蛋白质也补了，矿物质也补了，维生素和膳食纤维也多少摄入了一些。

第二，可以买一点小孩吃的那种海苔，有独立包装的那种，买回来放在桌子上，有事儿没事儿当个零嘴吃着玩儿。

老太太按照我说的去做，效果很不错，复查的时候心律很稳定，睡眠也好了很多。

心脏瓣膜出问题，先把肉吃够

到我们医院做心瓣膜置换手术的人有很多，其中很多是来自山区的农民。

有一个52岁的女性患者，安徽人，住在大别山区，5年前开始心衰，到合肥几家大医院检查，诊断为四个心脏瓣膜都出现硬化和关闭不全，推荐到我们医院置换心脏瓣膜。

心外科的医生看到患者皮包骨头，就请我们临床营养科医生会诊。

我们在营养会诊时首先要调查患者平时的饮食习惯，她告诉我们：“每天早上喝白米粥吃咸菜，中午是米饭和蔬菜，晚上是米饭或者米粥和蔬菜。”

“你不吃鸡蛋吗？你们山里不是可以养鸡吗？”我们的营养医生很不解。

患者笑了笑说：“我们把鸡蛋攒着卖钱，给孩子上学用。”

我们再追问："您不吃肉吗？内脏也不吃？"

她又笑了笑："一年能吃上一两回肉，也没有内脏吃。"

我们的营养医生只好告诉她："现在马上要手术了，手术中要出血，术后伤口要愈合，都需要蛋白质，您在手术前赶紧补充些肉、蛋、奶，这样手术顺利，可以早回家。"

为什么这样建议呢？

心脏有四个室，四个室自然会有四个门，包括二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺动脉瓣。这些瓣膜是有弹性的，呈单向开放，由于瓣膜后面有肌肉拉着，就像弹簧门，血液冲击过后，立即就会关上。

经常看到一些人的超声检查报告中写着，二尖瓣轻度反流，或者三尖瓣轻度反流。意思是，心脏的门关不严了。如果是严重的心瓣膜病变，就要做手术置换人工心瓣膜。

人的心脏瓣膜是由什么成分组成的呢？本身是结缔组织，主要成分是弹性纤维和胶原纤维，而这些纤维的主要成分是蛋白质，在合成过程中也需要维生素C和一些矿物质的参与。像这位安徽女患者的心瓣膜退行性病变，就主要与蛋白质不足造成的营养不良有关，所以我们给了这样的临床营养建议。

心衰营养哪里来？低钠高营养

心力衰竭是由"许多风险因素和心血管疾病最终共同导致"的，心室排血或储血能力受损，主要表现为左心室扩大或者右心室扩大，同时射血分数严重下降。

心衰的主要原因是缺血性心脏病、高血压和扩张型心肌病。此外，瓣膜病也是心衰的另一个常见原因。

心衰患者三大常见营养问题

心衰患者中大约有一半的人存在营养不良的问题。由于饮食原因，许多人患上心脏恶病质的营养不良综合征，表现为四肢骨骼肌细胞的消耗、疲劳和厌食。

心衰患者的营养问题包括三种：

第一，胃肠道血流减少引起蠕动减慢和过早饱腹；

第二，肠道血流减少引起营养吸收受损；

第三，药物不良反应，如恶心、呕吐和厌食。这在使用ACE抑制剂、β阻断剂、强心苷和地高辛时常见。

因为钠和液体的摄入能直接影响心衰的进程和管理，所以要准确评估患者的盐摄入量、液体摄入量。急性心衰患者的盐和液体摄入量，甚至每天都要计算一遍。

此外，由于患者消化道症状明显，因此患者的饮食要仔细登记和计算。

特别要注意钠的摄入量，很多患者再次住院和住院费用增加与摄入钠过多有直接关系。

对于心衰患者来讲，低钠饮食是一直要遵守的原则，每天钠摄入量是500～2000毫克，如果按照食盐计算，相当于一天摄入盐1.25～5克。还要严格控制液体摄入，一般情况下一天应摄入1500毫升，最多2000毫升。所有的饮品和液体食物，如汤、粥、酸奶都要计算在内。

由于复合利尿剂的使用会引起多种水溶性营养物质的丢失，包括钾、镁、维生素B_1、核黄素和维生素B_6，因此，应尽量从饮食中和静脉中补充。还有一些必需营养素要注意补充，包括精氨酸、卡尼汀、辅酶Q10、牛磺酸等。

无论是在心衰急性期还是在恢复期，蛋白质和脂类物质的补充都是必需的，基本比例与正常人相当，只不过在急性期由于患者胃肠道水肿，消化能力很差，因此在食物制作过程中要做到可口，易消化。

比如，把米熬成糊会更好吸收一些，但是，一定要知道，这一碗米粥主要是供给人体碳水化合物，同时要注意补充其他营养成分。

在给予患者富含蛋白质食物的过程中，很多家属采用的是煲汤的方法，这一点不太值得认同和鼓励，因为鸡汤、鸭汤里面总会放些盐，而且液体量很难控制。给酸奶、鸡蛋羹、猪肝粥等食物，患者的耐受性会好很多，也可以添加一些质量好的蛋白粉或者全营养素。

如果患者消化能力很差，可以服用肽类蛋白制剂。

反复心衰，问题可能出在饮食上

有一名66岁的男性患者，身高173.5厘米，体重83.6千克，BMI＝28，腰围97厘米。他患高血压20年，一直服用降压药。10年前因为患有心衰，于是把烟戒了，同时开始注意饮食问题。但他的病情时好时坏，之后因为心衰住过两次监护室。这是第三次住进监护室，经过治疗症状好转，出院前，医生让他到临床营养科咨询一下。

他有轻度脂肪肝、肝囊肿等问题，化验显示尿酸高、甘油三酯高，已经戒烟，偶尔饮酒，每天散步30分钟，按时作息，每天睡眠8小时。

再细看饮食习惯：

第一，碳水化合物平均每天摄入360克。

每天吃2次米饭，每次75克；每天早上喝米粥，大约每次50克米；每天吃1次干的面食，大约100克；一周吃2～3次面条，每次75克；一周吃2次粗粮，每次200克；水果每天200克。

第二，优质蛋白大约一天摄入26克。

每天吃1.5个鸡蛋，每周吃1次瘦肉（50克），每周吃2～3次鱼，每次100克。不吃肥肉、内脏、牛奶、豆制品。

第三，蔬菜每天摄入500克。

第四，每周吃3次坚果，每次大约10克。

第五，每天早上喝粥时吃一点咸菜，每天吃一些点心。

营养诊断：钠和碳水化合物摄入过多，蛋白质、必需脂肪酸不足。

我告诉他："你现在有心衰，刚从监护室出来，要特别注意饮食结构的科学性。现在你要做的，一是应该严格控制钠的摄入量。你每天早晨吃咸菜，每周吃2～3次面条，一碗面条大约有5.4克盐，钠的摄入量太多了。二是要摄入足够的优质蛋白和必需脂肪酸。"

为什么这么建议呢？

第一，大家都知道生理盐水的浓度是0.9%，当你多摄入钠之后，自然要多喝水，这样血容量迅速增大，会加重心脏负担，所以，心内科、心外科医生见到心衰患者总是非常小心地给氯化钠。

第二，摄入的蛋白质太少，抵抗力和肌肉收缩力自然很差，心肌没劲儿。

动脉粥样硬化营养治疗：好钢用在刀刃上

有一天，我接诊了一个58岁的女患者，这个患者身材好，人也漂亮，平时爱运动，热爱参与社会公益活动。有一次，她在支援边疆的活动中晕倒了。晕倒时她神志清醒，就是站不起来，大约过了两小时症状才缓解。回到北京后，她到医院检查，发现颈总动脉分叉处有动脉粥样硬化斑块，动脉管腔已经堵塞了一半。她拿着检查结果来找我，说：“我身体一向都很好，而且体重正常，低脂、低盐、低糖、多运动我全做到了。我没有高血压，没有糖尿病，不吸烟，不饮酒，实在搞不懂我怎么会有这样的问题。”

我仔细看了她的各项检查报告，各项化验指标中总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇高，肝肾功能检查正常。

疾病的上游因素调查：生活规律，没有不良嗜好，喜欢运动，心态积极。最大的问题出在饮食上。

吃素并不能缓解动脉粥样硬化

很多人被灌输的想法是，动脉粥样硬化以及高脂血症是由大鱼大肉吃多了造成的，所以饮食上要低脂、低糖、低盐，显然，这位患者就是这样做的。

她的主食以粗粮为主，一天吃500克左右蔬菜，一周吃2～3次水果，一年吃2～3个鸡蛋，一年只吃几口肉，鱼虾也很少吃，绝对不吃内脏，不喝牛奶，基本上是吃素食。

长年吃素食造成了她体内蛋白质、脂质的不足，像前面我在高脂血症一章中讲过的，血液里的胆固醇增高是肝脏制造的胆固醇多，为什么肝脏要造这么多？是因为身体需要很多结构营养素，食物中的蛋白质和脂质摄入太少，不能满足身体需求，肝脏只好多合成一些胆固醇供机体需要。这位女士平时运动较多，加大了这些结构营养素的需求。饮食问题是致病的上游因素，血脂增高是上游因素引起的中游现象，现在正在逐渐向下游更糟的状况发展。如果软斑破裂，会很快形成血管堵塞，发生脑血管病。如果再逐渐发展，血管管径狭窄超过70%，就要做介入手术。

这位患者听了，回去后马上改变了饮食结构。之后，每半年复查一次颈动脉超声。现在6年过去了，斑块在逐年消退。去年的检查报告显

示：原来的软斑变成了混合斑，右侧的颈总动脉已经看不到斑块，左侧颈总动脉分叉处管径狭窄值从原来的50%下降到30%。

针对动脉粥样硬化的营养治疗主要是通过干扰斑块形成/抑制炎症反应来实现抑制动脉粥样硬化的目的。当然，除此之外，也应该对其他因素进行管理，包括戒烟，适量运动，减肥，控制高血压、高血糖等。在中游因素中，针对不同的现象，饮食的管理内容有所不同。比如高血压、高血糖、高尿酸患者的饮食，都不一样。

那遇到了动脉粥样硬化这个现象，我们该如何管理日常饮食呢？

动脉粥样硬化患者的饮食要依据中游存在的危险因素、饮食调查结果、生活方式调查结果、动脉粥样硬化的斑块性质等项目综合确定。一般来讲，只要按照营养管理的流程去做，基本上不会跑偏。

首先，在营养评估环节，面对一个拿着动脉超声检查报告说“我有动脉粥样硬化”的患者，营养医生除了关注患者的斑块性质和动脉狭窄程度外，还要仔细调查患者所有与动脉粥样硬化有关的健康信息，包括所有的病史、生活习惯、体重、腰围、各项检测结果等，并且要做详细的饮食调查，这样才有可能开出有针对性的饮食方案。

其次，做营养诊断时，一定要根据详细的饮食调查结果来判断，特别要关注碳水化合物到底是多还是少，胆固醇的摄入量到底够不够一天的需求，脂肪的具体种类要分清（饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、ω-3脂肪酸、反式脂肪酸），蛋白质是否达到足量，当然，还要判断膳食纤维、维生素、矿物质等方面摄入是不是不足。

最后，进行营养干预时，会根据存在的问题和具体的疾病来设定营养目标，包括是否肥胖，是否吸烟，是否有高血压、糖尿病。

抗氧化和控制反式脂肪酸，一个都不能少

除了要把饮食中最严重的错误习惯改掉，根据患者的营养诊断结果来调整方向之外，还要特别注意两点。

第一，在调整中要着重增大抗氧化的力度。

这些年大家也逐渐开始重视用抗氧化来防止动脉粥样硬化，抗氧化可分为基础抗氧化和功能营养素抗氧化两种。

维生素A、维生素C、维生素E具有较强的基础抗氧化作用，这三种维生素被称作“抗氧化三剑客”。

具有抗氧化作用的功能营养素主要包括超氧化歧化酶（SOD）、姜黄素、茶多酚、谷胱甘肽（还原型）、葡萄籽提取物、黄酮类植物、β-胡萝卜素、牛磺酸、花青素、虾青素等。

第二，增加修复斑块的结构营养素。

很多人认为，只要增加蔬菜水果、降低饱和脂肪及胆固醇的摄入，就是抗动脉粥样硬化或者防止冠心病的合理饮食结构，这个观点过于简单和失之偏颇，而且是以美国人研究的结论为基础的。

美国人的研究是在美国的饮食结构基础上做出的结论，美国人吃太多的饱和脂肪及甜食，很少吃蔬菜和水果；中国的传统饮食特点是食用蔬菜较多，食用盐多、碳水化合物多的食物，而肉类、奶类和水果的摄入量不足，所以无法照搬。

越来越多的临床观察显示，对于动脉粥样硬化患者来说，并不是减少脂肪摄入量就好。地中海地区居民饮食中摄入脂肪到40%，比咱们中国居民高10%以上，但是由于该地区居民摄入单不饱和脂肪和ω-3脂肪酸比较多，该地区居民心血管疾病发病率很低。

其实在众多脂肪酸中，最要控制的是反式脂肪酸！

食物中使用反式脂肪酸能延长食物的保质期，并且能获得更好的口感效果，因此食品厂商最喜欢这样的添加剂。但是对于人体来讲，反式脂肪酸会增加血管的炎症反应，导致动脉粥样硬化。

多年来胆固醇为动脉粥样硬化承担骂名。大家普遍认定心脏病营养治疗中，需主要控制饮食中的胆固醇摄入量。这些年来大家饮食中胆固醇的摄入量在逐渐下降，但是动脉粥样硬化及缺血性心脑血管病的发生率却在逐年升高。

坚果中包含很多特殊的脂类（高α-亚麻酸、低饱和脂肪、高不饱和脂肪）和大量人体需要的矿物质及脂溶性维生素，每天应该补充一些。同时，高水平的血清同型半胱氨酸与心脏疾病风险有关，因此改变营养结构可以降低体内炎症水平，饮食中应多摄入叶酸、维生素B_6、维生素B_{12}。

给予了营养指导意见和健康管理建议之后，一定要对动脉粥样硬化患者进行长期随访，看患者的执行力，看一些关键指标，比如血脂变化（在不用降脂药的情况下的血脂化验值才是真实的）、氧化性LDL-C水平、C反应蛋白、颈动脉超声检查（特别要看斑块性质和狭窄程度的变

化）。

冠心病患者怎么吃？疗效藏在细节里

很多人希望有一个专门针对冠心病的营养套餐，实际上冠心病的营养治疗只是个总体原则，具体到每个患者，还要看造成冠心病的危险因素是什么，比如，是高血压还是糖尿病；是肥胖还是高脂血症；除了饮食习惯的错误以外，还有哪些方面出现了问题。

低脂、低盐、低糖？把最好的营养当成了垃圾

有一位科学家，73岁，患高血压20年、糖尿病18年，一般使用两种降压药和一种降糖药。3年前做心脏CTA检查，发现冠状动脉有粥样硬化和管腔50%狭窄。医生在原来用药的基础上增加了他汀药，同时，告诫他一定要低脂、低盐、低糖饮食，适量运动，控制体重，戒烟限酒，不要着急和激动，保持心态平和。如果不控制生活方式，任由病情发展下去，只能做介入手术了。按照医生要求，老先生每个月去医院检查一次，血脂、血压、血糖控制得都很好。

老先生是个科研工作者，自律能力特别强，他把医生说的话反复想了很多遍：

运动量以前一直是每天6000～10 000步，应该还算是适量运动；

戒烟已经20年，并且家里和周围环境中没有接触二手烟的可能；

几十年都在想办法控制体重，但是，无奈，减肥是屡战屡败，尤其是肚子越来越大，这一点让他很是气馁。

现在老先生在单位里做顾问，事情不算太多，按时睡觉，倒下就能睡着，也算是心态平和吧。

饮食方面，老先生琢磨得更加仔细：自己及全家执行了很多年的低盐饮食原则，孩子回来说在家吃饭没有味道，看来这方面做得还可以。自己会隔一天吃一个鸡蛋，一天吃三块如大拇指这么大的瘦肉，从不吃肥肉、内脏和油炸食物，也不喝牛奶，这应该是低脂了。从来不吃甜食，连炒菜都不能放糖，也算是低糖了。

老先生想了半天，决定要更加低脂，把鸡蛋彻底停掉，把瘦肉改成一天吃1块如大拇指这么大的。

半年后，因为胸闷严重再次做心脏CTA检查，发现冠状动脉狭窄加重，赶紧做了个造影检查，发现已经狭窄到75%，于是放了两个支架。

这件事发生半年后，患者的闺女带着父母来找我咨询。我告诉老先生："大量研究显示，通过生活方式的管理的确可以大大降低冠心病的发病率，但是低脂、低盐、低糖的建议需要再商榷，它是由美国人提出的建议，并不一定适合中国人。您的脂肪摄入量太低了，蛋白质摄入太少了，影响了细胞结构的修复程度，造成动脉粥样硬化狭窄状况加剧。血管内皮每一天都要更新换代，旧的细胞死掉，新的细胞诞生，血管内皮下层的基底膜上有再生细胞，能产生新的内皮细胞，而蛋白质、磷脂、胆固醇是细胞的原料。如果这些原料不足，人体就会拆了东墙补西墙，分解肌肉或者其他组织的蛋白质来补充到这个部位，所以，您会出现四肢无力、抵抗力下降的症状。"

老先生点点头，说："我这段时间腿一点力气都没有，以前能走10 000步，现在只能走3000步。我觉得应该增加些蛋白质，所以每天吃一个鸡蛋清，不敢吃鸡蛋黄，蛋黄里胆固醇高。"

这种情况我见多了，把最好的营养当作垃圾扔掉了。"蛋黄里的胆固醇正是人体急需的营养成分，是细胞结构的一部分。当你从食物中摄取胆固醇不足的时候，肝脏只能增加一些合成来补充这部分不足，因此低密度脂蛋白会增高。您的做法是拒绝食物中的胆固醇，同时用他汀药把内源性胆固醇给控制了，这样细胞再生的原料不足。由于您摄入的蛋白质、磷脂、胆固醇都不够，内皮细胞损伤更加严重，这样，病情急转直下，在您严格控制饮食半年的时间里血管堵塞更加严重了。"

我给老先生的建议是：

原来每天的早餐饮食要改一改，原来是杂粮粥＋面包＋凉拌蔬菜，要把粥和面包停掉，改成：老玉米一根＋油煎（椰子油）鸡蛋一个＋牛奶200毫升＋凉拌蔬菜100克。

午餐建议是包子饺子（半荤半素）＋蔬菜200克＋肝脏50克。

下午加餐：水果200克＋坚果25克。

晚餐是：土豆200克＋鱼100克＋蔬菜200克。

睡前再喝200毫升牛奶。

老先生拿着属于他个人的营养处方，非常高兴，严格执行，之后血糖血压都很平稳，降脂药变为原来剂量的一半。

到现在已经两年了，老先生的病情一直平稳，生活质量也提高了。最近听他闺女说，老先生开着车带着老伴去内蒙古旅游去了。

冠心病恢复期饮食要诀

冠心病恢复期的饮食原则是什么呢？结合我自己的经验，我来一项一项地说。

第一，热量。

以维持理想体重为宜，保持能量摄入与消耗的平衡。

第二，脂类。

这里包括三个概念——总量、脂肪酸比例和食物中的胆固醇。

脂肪总量：一般占总能量的30%～40%。

脂肪酸比例：大家经常听到有个广告词，说脂肪酸1：1：1，这指的是饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例。冠心病患者需要摄入的多不饱和脂肪酸比例要高一些，可以占到总热量的13%～15%，多吃一些深海鱼，增加ω-3的摄入量，还可以补充一些鱼油。饱和脂肪酸可以吃，没有必要躲避肥肉和内脏，只要不是一次吃很多就可以了。

胆固醇：近些年大量的临床研究发现，胆固醇的摄入量与冠心病没有明显相关性。所以，我在临床上给冠心病患者的建议是，他们胆固醇的摄入量可以与正常人一样。这部分可以参看前面高脂血症这一章的内容。

第三，蛋白质。

冠心病患者的蛋白质需要量与健康人相同，占总热量的15%～20%。其中优质蛋白占一半左右。鼓励多吃鱼，每周可吃2～3次，每次150克左右。红肉也要吃，包括牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、驴肉，等等。牛奶每日300毫升，需要注意的是日常生活中，中国人平均来讲喝牛奶不多，一般来讲，大可不必专门跑去买脱脂奶。大豆蛋白虽然是优质蛋白，但是一定要注意不要一次性摄入太多，以免影响肾功能。

第四，碳水化合物。

碳水化合物摄入量应占总热量的40%左右，膳食中碳水化合物的种

类和数量对血脂水平有较大的影响。

在饮食上，最好选用多糖类复合性碳水化合物，例如土豆、麦片、老玉米、藕、南瓜等粗粮和根茎类食物。由于这些食物从农田收回来后没有再加工，保留了食物中的膳食纤维、维生素、矿物质，因此是非常好的主食。要避免摄入大量双糖或单糖。现在很多饮料中都有高玉米糖浆，食用多了会使身体的糖代谢加强，脂肪合成增加。另外，经常吃精米精面也是增加血糖的重要因素，所以不赞成患者喝白米粥和小米粥，除非有某种特殊疾病情况。

第五，维生素。

维生素A、维生素C、维生素E具有明显的抗氧化功效，应该多摄入，而且尽量通过食物来补充。建议患者每周吃一些肝脏，每天吃300克左右的水果。种子里含有大量维生素E，因此，每天最好吃20～30克坚果。此外，一些植物营养素也有很强大的抗氧化作用，比如白藜芦醇、番茄红素、虾青素、花青素等，都是不错的选择。

第六，矿物质。

要注意多吃含钾、镁、铬、锌、钙、硒元素的食品。此外，要注意控制钠元素的摄入量。氯化钠（食盐）与高血压病的发生有一定关系，而高血压是冠心病的致病因素，因此，冠心病患者适量控制食盐量，每日膳食中含盐量以5克为宜。

第七，膳食纤维。

冠心病患者要多吃些粗粮、蔬菜、水果等含膳食纤维高的食品，这些食品对防治高脂血症、糖尿病等均有益。膳食纤维每日摄入量以25～35克为宜。

另外，补充一点，很多患者在吃抗凝药时，往往被告知不要吃含维生素K的食物，例如绿叶菜。许多吃抗凝药的患者从此见着绿叶菜就躲，其实，这种说法是不对的。

维生素K又叫凝血维生素，能够促进血液凝固和参与骨骼代谢。维生素K包括K_1和K_2，维生素K_1来源于绿色植物，维生素K_2来源于动物性食品和肠道细菌合成。

绿叶蔬菜中维生素K_1含量高，但是吸收率很低。维生素K_2既可以来自动物性食品，还可以由肠道细菌发酵产生。也就是说，你即便不吃绿叶蔬菜、不吃动物性食品，只要肠道有细菌，有膳食纤维从肠道通过，

就会产生维生素K_2。这叫自产自销，因此，一般人不会缺乏维生素K。一个成年人一般一天只需要60～80微克的维生素K就够了，从蔬菜、肉类、肠道中获得，很容易满足这点需求。

一旦用了抗凝药，对某些含维生素K_1很高的绿叶菜就要小心一点，主要是三种含量很高的绿叶菜：羽衣甘蓝（太漂亮了，大家一般用来欣赏）、菠菜和香菜，其他蔬菜可以不太受限制。维生素K_2属于脂溶性维生素，主要存在于种子性食物和动物性食物中，其中，纳豆的维生素K_2含量为1062微克/100克，猪肉香肠为383微克/100克，而蛋黄只有32微克/100克，鸡肉为60微克/100克，所以，纳豆和香肠要少吃。

这些年关于维生素K_2的研究有很多，发现它有很多优点，一方面对骨质健康有促进作用；另一方面一些观察性研究表明，与维生素K_1相比，维生素K_2减少钙盐沉积，降低心脏疾病风险的效果更好。

专治心律不齐的营养“三剑客”

在人的生命过程中，心脏始终不停地跳动着，收缩和舒张交替进行，很有规律。一般成年人每分钟心跳60～80次，平均为75次。儿童的心率比较快，9个月以内的婴儿每分钟心律可达140次左右。

通常情况下，成年人心率保持在60～100次／分的范围内看作正常。如果心率高于这个范围，就可以诊断为心律失常中的心动过速；低于这个范围可诊断为心律失常中的心动过缓。

如果一个人心跳60～100次／分，但是一会儿快，一会儿慢，或者突然出现停顿，这种情况属于心律失常中的心律不齐。

这种心律不齐的病根是生活方式

造成心律失常的原因有很多，例如冠心病、心肌炎、风湿性心脏病、心力衰竭、电解质或内分泌失调、药物因素等都会导致心律失常。如果一个人没有这些病，也出现了心律不齐，那是怎么回事呢？

有一天，一位朋友带着他的儿子来找我。小伙子28岁，最近经常心悸，在医院做了心电图检查，诊断为预激综合征。预激综合征是一种房室传导的异常现象，也就是冲动经过旁路下传，提早兴奋心室细胞，引起心室肌提前激动。类似于正领导还在工作，副领导却越俎代庖，抢先发出信号。

父子俩找我的目的是问问到底做不做射频消融手术，目的是把那个提前发出信号的“副领导”给灭了。

我对产生预激的原因很感兴趣，是什么因素造成正领导下面的副领导提前发出信号呢？如果这次把这个副领导灭掉，过几天又出现新的兴奋点怎么办？

仔细问了半天。原来，小伙子半年前开了家蛋糕房，生意不错。他每天早出晚归，经常很晚睡觉，而且还要自己做广告宣传，吃饭不规律，常吃的食物是自己员工做的面包、蛋糕，要不就是吃方便面。而且这个小伙子属于做事认真仔细的类型，平常承受的心理压力很大。

我和他父子俩谈：“有很多因素造成心肌传导细胞异常兴奋，比如熬夜、心理压力增大，交感神经过度兴奋，以及摄入食物中缺少钾、钙、镁等营养素，或者吃了很多的甜食和刺激性的食物。建议回家后多吃蔬菜、牛奶、瘦肉、坚果，停止摄入甜食和太多的盐，停止饮用可乐、雪碧等甜饮料，停止饮用红牛、咖啡等抗疲劳的饮料。早睡觉，心理放松。如果不改变生活节奏和饮食习惯，不久还会出现新的兴奋点，你总不能出一个兴奋点做一次手术吧？”

他们俩都觉得去根更重要，拿着我开的饮食处方回家了。

这种搞不清楚由什么原因造成的心律失常情况，我们称为原发性心律不齐。出现这种现象后，要找找上游原因，不要轻易把手术列为首选。

遇到心律失常的时候，具体到饮食上要注意些什么呢？

首先，就像我和这父子俩聊的一样，要找到造成心脏兴奋的原因。建议从生活方式中仔细寻找，例如睡眠、心理方面。在饮食上也要去掉兴奋因素，比如不许喝各种有兴奋神经作用的饮料，不要吃甜食，不要喝绿茶和咖啡。其次，要把饮食中的一些稳定因素补充进去，怎么补充呢？

好药藏在食物里

第一，注意补钾。

心肌细胞内外适宜的钾浓度与心肌的自律性、传导性和兴奋性的维持密切相关。钾缺乏时，心肌兴奋性增高；钾过高时又会使心肌自律性、传导性和兴奋性受抑制，二者均可引起心律失常。

含钾的食物有很多，例如每100克食物中含钾量在270～500毫克的有玉米、韭菜、黄豆芽、莴苣、鲤鱼、鲢鱼、黄鳝、瘦猪肉、羊肉、牛肉、猪腰、红枣、香蕉等。

每100克食品中含钾量在500毫克以上的有山芋、马铃薯、笋、菠菜、黑枣、木耳、火腿、猪肉松、鳗鱼等。

每100克食物中含钾量在1000毫克以上的有各类豆类、莲子、花生米、蘑菇、紫菜、海带等。

第二，注意补钙。

钙有加强心肌收缩的作用，同时对心肌细胞上的钠内流具有抑制作用。高血钙会抑制钠流入细胞内，心肌细胞兴奋性和传导性降低；低血钙会导致细胞外钙浓度低，对钠内流的抑制性减弱，心肌兴奋性和传导性升高，所以稳定的钙浓度对于稳定心律非常重要。

富含钙的食物以牛奶最为方便高效，同时要注意补充维生素D，大家要多晒晒太阳，经过紫外线照射，皮下脂肪中的胆固醇可以转化为维生素D，这是不用花钱的营养补充剂。

第三，注意补镁。

造成人体缺镁的原因主要是摄入不足，例如饮用水中含镁量低，经常喝很浓的咖啡和茶，饮食中含盐量过高，食用过多的肉类、蛋和虾等富含磷的动物蛋白，吃饭偏食，严重腹泻，患有严重的甲状旁腺功能减退，慢性肾衰竭，营养不良等，都会引起缺镁。

富含镁的食物有：绿叶蔬菜，水果中的葡萄、香蕉、柠檬、橘子等，粮食中的糙米、红高粱、小米、新鲜玉米、小麦胚等，豆类中的黄豆、豌豆、蚕豆等，水产中的紫菜、海参、鲍鱼、墨鱼、鲑鱼、沙丁鱼、贝壳类等。

此外，零食中的各种坚果是非常好的高镁含量食品。

我有个老朋友，也是我的老患者，患有糖尿病、高血压和脑供血不足，一直在我这里看病取药，病情还算稳定。有一天，她突然给我打电话，说：“夏医生，我现在在急诊室，你能来看我一下吗？我实在太难受了。”

我赶紧从门诊跑到急诊室。当时，心内科医生正在给她做检查和输液，我看了看心电图检查报告，原来她出现了房颤。

房颤又叫心房颤动，是由于心房电路传导时出现了多次折返而导致的心律失常。

心内科医生说，根据现有的检查结果，判断导致她病症的原因可能与她患有糖尿病有关，不像是出现了冠心病，目前主要是对症治疗。我松了口气，但是我很疑惑，她的病情一直很稳定，为什么最近突然出现问题了呢？

我仔细调查了一下她这段时间的用药情况，她肯定地回答："没有改变药物种类和药量。"

生活方式呢？她的心态一向很好，运动量很大，而且特别爱交朋友，每天和很多朋友外出运动。最近老公出国，她自己一个人生活。睡眠时间也没有问题——每天晚上11点以前肯定入睡，而且很快就能睡着。

一问饮食，问题出来了，她是个粮食控，每餐不吃米面就觉得没有吃饭。尽管我说过多次，她见到米面还是绝对不放过。她特别不爱吃粗粮，用她自己的话说是小时候吃伤了。此外，她还很喜欢吃甜食，经常用饼干、面包打发一顿饭。鸡蛋一天吃一个，瘦肉一天吃60克，蔬菜一天最多吃250克。几乎不吃水果，不吃坚果、内脏，也不喝牛奶。

我又问她："紫菜、海带怎么吃的？鱼类贝类等海产品怎样吃的？"

她很干脆地回答："麻烦，从来不吃。"

总结一下，她一天主要吃的食物是：大量的精致碳水化合物，中等量的蔬菜，少量的蛋白质。

营养诊断很明确了，碳水化合物摄入量过多，蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质摄入量均不足。

如果想要有稳定的心律，就必须非常重视钾、钙、镁的摄入，而她的饮食中这些成分显然不足。

于是，我给她提出了建议："减少碳水化合物的摄入，不要吃细粮，改成吃粗粮。每天吃坚果30克、蔬菜500克。蔬菜要以绿叶菜为主，这样可以多补一些镁元素。多喝酸奶或者牛奶，可以增加钙的摄入。另外，可以多吃一些肉和内脏。每周吃三次紫菜，哪怕空口吃都行。"

以前我说这些话的时候，她基本上笑眯眯地否决了，这次可能是实在太难受了，她频频点头。

后来，她一直按照我说的去做。5年过去了，她没有再出现房颤等心律不齐的问题。



扫描二维码
回复“夏萌”

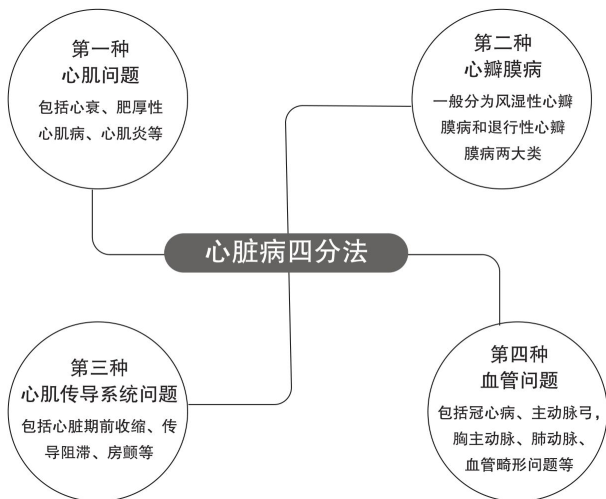
了解更多
心脏病患者
饮食方案

快速看懂心脏病

如何正确认识心脏问题？

人类的心脏重量为250～300克，体积相当于一个拳头大小，结构表面上比较简单，两个房、两个室、四个瓣膜，还有一个冠状动脉。但是，它做的功非常复杂，受到神经系统，包括交感神经和副交感神经的影响。

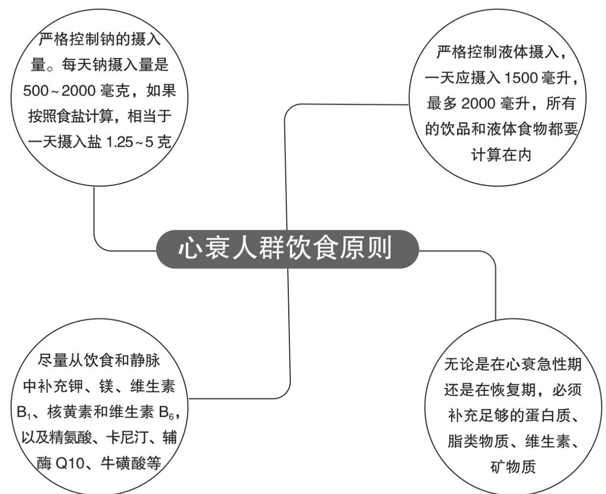
心脏是肌肉、神经、上皮、结缔四种人体组织共同结合的产物。不同的组织有不同的功能，也对应不同的营养素，所以，在为有心脏疾病的人群进行营养诊疗时，先要弄清是心脏的什么部位出现了问题，对应什么组织，病因是什么，病情的急与缓，如此才能有针对性地开出营养处方。



心衰人群应该如何饮食？

心衰患者中大约有一半的人存在营养不良的问题。由于饮食原因，许多人患上心脏恶病质的营养不良综合征，表现为四肢骨骼肌细胞的消耗、疲劳和厌食。

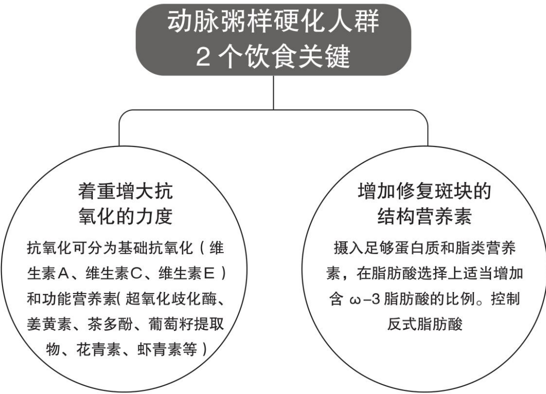
心衰患者的营养问题包括三种：第一，胃肠道血流减少引起蠕动减慢和过早饱腹；第二，肠道血流减少引起营养吸收受损；第三，药物不良反应，如恶心、呕吐和厌食。



动脉粥样硬化人群应该如何饮食？

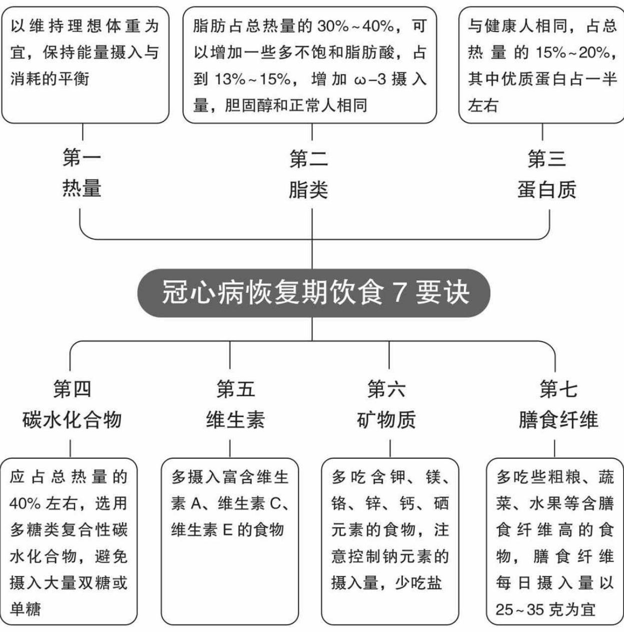
针对动脉粥样硬化的营养治疗主要是通过干扰斑块形成/抑制炎症反应来实现抑制动脉粥样硬化的目的。除此之外，也应该对其他因素进行管理，包括戒烟，适量运动，减肥，控制高血压、高血糖等。

动脉粥样硬化患者的饮食要依据中游存在的危险因素、饮食调查结果、生活方式调查结果、动脉粥样硬化的斑块性质等项目综合确定。与此同时，要特别注意两点：抗氧化和增加修复斑块的结构营养素。



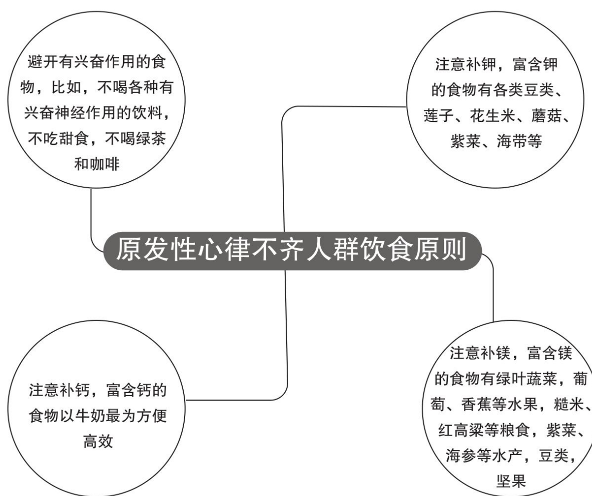
冠心病患者应该如何饮食？

通过对生活方式的管理可以降低冠心病的发病率。冠心病患者除了适量运动、戒烟限酒、不要着急和激动外，还要注意饮食均衡和营养充足，否则会影响细胞结构的修复程度，可能导致身体出现四肢无力、抵抗力下降的症状。



原发性心律不齐人群应该如何饮食？

造成心律失常的原因有很多，例如，冠心病、心肌炎、风湿性心脏病等都会导致心律失常。对于原发性心律不齐，建议多从生活方式上寻找原因，例如睡眠、心理和饮食等方面。在饮食上，特别要注意钾、钙、镁的摄入。



你是你吃出来的

吃对少生病，病了这样吃

夏萌 著

北京卫视《养生堂》《我是大医生》特邀嘉宾

北京安贞医院临床营养科　主任医师　夏萌

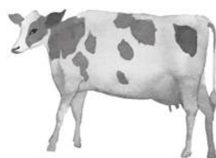
{10年10万+临床病例揭示}

慢病哪里来？————肉蛋鱼奶缺乏式营养不良

慢病如何祛？————“四分法”破解食疗密码

你是你吃出来的

夏萌 著



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

你是你吃出来的 / 夏萌著．—南昌：江西科学技术出版社，2017.9
ISBN 978-7-5390-6045-3

I．①你…　II．①夏…　III．①临床营养　IV．①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第197528号

国际互联网（Internet）　地址：http://www.jxkjcbs.com
选题序号：ZK2017131
图书代码：B17070-101

你是你吃出来的
夏萌　著

出版发行　江西科学技术出版社
社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号　邮编：330009　电话：0791-86623491
　　　　　传真：0791-86639342　邮购：0791-86622945　86623491
经　　销　各地新华书店
印　　刷　北京嘉业印刷厂
开　　本　700mm×980mm　1/16
印　　张　19.5
版　　次　2017年9月第1版　2017年9月第1次印刷
字　　数　210千字
书　　号　ISBN　978-7-5390-6045-3

定　　价　49.80元

赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换

赣版权登字-03-2017-282

版权所有　侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

目 录

序言 Preface
前言 Preface
PART 01 慢病时代——饮食革命带来防治新契机
我们活在快餐当道的世界，身体却困在了石器时代
疾病的本质：细胞损伤速度超过修复速度
修复细胞损伤的唯一原料：食物中的营养素
藏在饮食中的七大营养素如何修复细胞损伤
防治慢病吃什么：35%动物类食物＋ 65%植物类食物
旧石器时代：首次荤素搭配，脑容量激增
农牧时代：食谱变窄，进化停滞
工业革命时代：人工食物出现，慢病流行
缔造最强大脑和体能的完美饮食
防治慢病怎么吃：注重结构型营养素和营养密度
食物种类多不等于营养丰富
结构型营养可以变成能量原料，而能量原料未必能转化成结构型营养
能量原料不足，结构原料受损
最适合现代人的食物：低能量密度，高营养密度
PART 02 不生病的奥秘——七大营养素平衡
能量平衡：比例合理更重要
时时刻刻都在消耗的能量
能量摄入的四个来源
容易被忽视的能量失衡表现：体重正常而体脂偏高
能量平衡的方法因人而异
蛋白质平衡：选对优质蛋白，事半功倍
蛋白质的消耗：没有它就没有生命
蛋白质的摄入：动物类蛋白价值优于植物类蛋白
蛋白质失衡表现：频繁感冒、发育迟缓、贫血、易疲劳等
蛋白质的平衡：动物类蛋白应占到蛋白总量的一半
碳水化合物平衡：体力消耗量是重要参照
碳水化合物的消耗：提供能量
碳水化合物的摄入：谷薯杂豆等粮食类主食
碳水化合物失衡表现：血糖不正常、腹部肥胖
碳水化合物的平衡：每天至少要吃够150克粮食
脂类平衡：每日摄入量不能低于总能量的30%

脂类的消耗：提供热量和构建细胞膜
脂类的摄入：肉蛋奶鱼、植物油和坚果等
脂类失衡表现：肥胖、脑萎缩、不孕不育
脂类平衡的方法：一半来自动物，另一半取自植物
维生素平衡：极容易缺乏，很难过量
我们太容易缺维生素了
维生素A的需求量从未像现在这么多
维生素D缺乏是现代人的通病
维生素B族平衡需要讲求配比
维生素C平衡：最好每天吃3种以上水果
维生素平衡小结
矿物质平衡：四两拨千斤
矿物质的摄入要遵循适量和天然原则
钙平衡：和维生素D关系最紧密
镁平衡：马拉松一族最容易出现镁流失
铁平衡：水果是最好的补铁伴侣
锌平衡：每日摄取量不要超过15毫克
碘平衡：缺乏和过量都致病
矿物质平衡小结
膳食纤维平衡：粗粮吃多了会营养不良
膳食纤维是肠道菌群的最爱
膳食纤维平衡失调的表现：肥胖、血糖高、便秘、营养不良
膳食纤维摄入平衡靠重视水果和蔬菜
水平衡：不是每天8杯水那么简单
水的摄入和代谢：3个入口，4个出口
运动中缺水很危险
一天到底喝8杯水还是12杯水
七大营养素平衡小结：学会听懂身体的语言
PART 03 中国式平衡膳食
全世界平衡膳食标杆——地中海式饮食
人人都该懂点儿《中国居民膳食指南》
1997—2016年版本：从强调食物种类到重视食物结构
2016版本中关于平衡膳食特征的定义：多样化，谷类为主
2016版本对蔬果、奶制品和豆制品的要求：多吃
2016版本对鱼禽蛋肉的要求：适量，不弃蛋黄
2016版本对烟糖酒的要求：限量
2016版本新要求：分餐制
2016版本中关于运动的要求：每周至少5天，累计150分钟

切忌拿着国外指南当本国指南
世上最好的药：早餐、午餐和晚餐
早餐一定要吃够100分
午餐请遵循“三足鼎立”原则
晚餐的真正价值：补足全天没吃够的营养
选对食物是一门技术活儿
没有坏食物，只有坏搭配
同类食物多换花样更安全
一天最好吃够30种食物
食物加工越少越好
少食多餐有门道
没有放之四海而皆准的食谱
当地饮食专治“水土不服”
不是每个人都适合喝汤保养
千万别错过孩子营养摄入的窗口期
青春期营养不良最容易伤及大脑
产妇饮食要清淡是个伪命题
老年人吃好比吃饱更重要
病人饮食要侧重纠偏
工种不同，饮食有别
PART 04 我们到底应该怎么吃
肉蛋奶类：普遍吃得太少而不是过多
猪肉、鸡肉和鱼肉，哪个最有营养
豆类代替不了肉、蛋、奶、鱼
因为食品安全而不吃肉是因小失大
搭配对了，吃肉皮才美容
贫血人群要特别注意肉食摄入
牛奶是一种近乎完美的食物
牛奶是更年期女性最好的静心药
乳糖不耐受人群也可以喝牛奶
粮食：中国传统饮食过于注重主食
到底该吃多少粮食
喝粥其实不养胃
肥胖人群要自查主食摄入
糖尿病患者群要特别注意控制主食
食用油：闻油色变的我们往往忽视了油的质量
油不怕多，只怕比例不当
食用油：混混更健康

蔬菜：太多人不清楚什么是菜
蔬菜营养藏在颜色、部位和时令里
这样吃蔬菜最有营养
患结肠癌的原因之一：吃错菜
吃反季节蔬菜利大于弊
不要错过孩子的蔬菜敏感期
湿疹可能是因为体内缺乏辅酶
水果：吃得实在太少了
每种水果都是营养宝藏
水果的正确“打开”方式
没牙也能吃水果
吸烟人群更离不开水果
PART 05 病了怎样吃？知道这四点就够了
上皮组织：人体80%以上肿瘤的发生地
冠心病大误区，95%的人还在错下去
甲状腺结节该多吃碘还是少吃碘
胃炎到胃癌之路如何逆转
为什么有些人吸烟却没有呼吸道疾病
所有上皮组织类疾病的克星——维生素A
结缔组织：不只和美容相关
吃胶原蛋白能变美是个陷阱
食补胶原蛋白，别忘了维生素C
关节痛、头晕、心悸等连锁反应与蛋白质缺乏有关
肌肉组织：肠胃、心脏等器官动力不足都可以由此入手
便秘很可能因为身体缺肉
腿抽筋、痛经、高血压的食疗密码：钙
神经组织：最容易被饿着的指挥系统
聪明都是吃出来的
抑郁其实是大脑营养不良
周围神经炎是神经系统丢卒保帅的结果
后记

序言

Preface

我认识夏萌老师十多年了。在我记忆深处，她是一位学习力超强的医生。

当初她为了治好自己的病，走进了营养师课堂学习营养学，接着又参加了健康管理学习，更专程参加了金牌健康讲师特训，继而走出医院，走进社区，走上讲台。这些年她经常挂在嘴边的一句话就是："患者是最好的老师，我们是并肩战斗的战友，共同面对疾病，共同抗击病魔。我特别感谢我的患者朋友们。"

从生病到康复，夏萌老师虚心学习和请教各路大咖，查阅各种文献资料，孜孜不倦。十多年来，学习从未间断。她先后去美国、加拿大、日本、韩国等国考察，学习先进的营养健康理念与技术。在此期间，她更是成为安贞医院首任临床营养科主任，经历了创立新科室的不易，每天与团队一起探讨营养知识，每天与不同科室临床医生一起解决各种疾病问题，积累的病例越来越丰富，解决方案越来越成熟有效，成功的案例也越来越多。

她反复实践、敢于创新，翻阅大量古今中外营养健康专著，结合十多年来十多万患者的案例，先后举办了上千场讲座，为百万名听众科普讲课，帮助更多的患者找到新的康复之路，总结出一套西医与营养学结合治疗疾病的新方法。

《你是你吃出来的》这本书适逢其时。习近平同志在第二届全国卫生与健康大会上发表重要讲话：没有全民健康，就没有全民小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位……随着《"健康中国2030"规划纲要》的推进，居民健康素养水平要提高到30%，重大慢性疾病过早死亡率要比2015年降低30%，人均预期寿命提高到79岁。因此，健康已经成为全国人民的头等大事。

夏萌老师这本书不同于市面上常见的普通大众营养书——它是一部临床营养实践方面的经验总结，针对的是慢病患者、亚健康人群的营养问题。她在书中不仅分析了各种常见慢病的致病原因，更从临床医学角度提出了营养调理思路和解决方案。十年磨一剑，选自十万患者的经典案例分享值得一看。每一位读者都能从活生生的典型案例中找到自己的

影子，这也是夏萌老师做电视节目和开专家讲座的一贯风格与特点——让枯燥的医学知识因生动的案例而变得通俗易懂，便于操作。

本书不仅是夏萌老师十年磨一剑实践经验的总结，更是中国健康管理服务落地方案十年探索的结晶。本书从人为什么会生病、不生病的奥秘（七大营养素的平衡）、中国人最应该参照的饮食标准以及中国人吃饭的误区等几个方面，以现代健康管理理论与营养方法为指导，结合临床治疗方案，系统全面、深入浅出地向读者奉献出一道实践性和操作性极强而且易于消化吸收的知识营养大餐，可谓是健康科普和临床营养结合的心血力作。

按照夏萌老师所述，认真做到“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，就能“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。愿天下人都健康起来，轻松活到100岁！

中国保健协会副秘书长

北京世健联健商医学研究院院长　魏跃

2017年4月2日

前言

Preface

01

成为一名临床营养医生，对我来说，纯属偶然。

1983年从医学院毕业后，我进入天坛医院神经内科工作。13年后，因为路途太远加上体力不支，我调到了离家较近的安贞医院，依然从事神经内科工作，每天按部就班地上班下班，写病历、开处方、查房、与患者沟通、关注患者的预后……尽管工作繁忙，常常感到精疲力竭，但做的是我喜欢的神经内科，每天都是快乐而又自信的。

本以为这样的生活会一直持续下去，没想到2000年冬天，一切都变了。

在一次感冒持续半个月之后，我发现自己血尿了。以前感冒发烧一直都是绕着我走，可从那次开始，别人感冒我发烧，一发烧就血尿。

为了搞清楚病因，我做了肾穿，病理结果显示：35个肾小球有7个是硬化的。肾内科大夫说：这叫隐匿性肾炎，目前肾功能还可以，但是除了好好休息，没有更好的治疗方法。别感冒，别太累，估计10年不会有大事。

10年？难道10年之后我就要走上透析的道路吗？我才刚刚40岁出头。

西医没办法，我把希望转向中医，找到最擅长治疗肾脏疾病方面的中医大夫，吃了一年中药，煮坏了5个中药罐子，但是尿蛋白一直保持2～3个＋，尿潜血一直是3个＋。人变得越来越虚弱，走路走不快，上楼上不动。神经内科门诊和病房的工作已不能胜任，只能勉强一周出三次专家门诊。

祸不单行，接下来的身体检查又发现我血脂高、血压高，还有脂肪肝。

肾内科大夫建议我吃ACEI类降压药[1]，结果吃了才知道，这种药会带来嗓子痒、干咳不止的不良反应；为了降血脂，我又开始服用他汀类降脂药，最终浑身肌肉疼痛不已的副作用让我不得不停药。

一连串的打击让我终于明白什么叫作没有健康就没有一切，明白了医生和药物不能解决的问题太多太多，当前的医学对疾病的了解还远远不够。

02

当我灰心丧气、走投无路的时候，一个偶然的契机给我的身体带来了转机。2004年夏天，一位好朋友在报纸上看到我们医院附近有一个营养学习班，劝我去学学，说也许对我的身体恢复有帮助。我半信半疑，去了。

刚开始，我以为我们医生学习营养应该会很容易，毕竟读医学院的时候学过一点儿营养基础知识，再说我在病房还给患者下过鼻饲管，开过营养液，有时还给患者开静脉点滴脂肪乳、氨基酸，多少也和营养沾点儿边，怎么说也算是有基础知识和临床经验的半专业人士。但是真正学起营养来，我发现自己根本听不懂，所有的内容都似曾相识，可就是联想不起来，更谈不上说出来。

我靠死记硬背终于考试过了关。带着对营养学知识的一知半解，围绕自己的肾病，我把当时所有能找到的营养学书籍都看遍了。抱着试试看的态度，我开始在自己身上做试验，每天认真地吃三顿饭，认真补充胡萝卜素、维生素E、维生素C和矿物质等保健品。

万万没想到，经过3个月的营养调整，尿蛋白消失了！潜血变成了1个＋！又过了一段时间，潜血也消失了。

这简直太不可思议了！

想一想，我自己身为一个医生，医学方面的知识、人脉、资源比起一般人要多多了，可全力以赴治疗了三年多，西医中医都无效，用营养学的方法居然3个月就康复了！如果不是亲身经历，我一定会认为是天方夜谭，难听一点叫胡说八道。

我不禁问自己，为什么这个奇迹会发生？营养素到底在我体内起了什么作用？肾炎的种类很多，我的疾病的治愈是运气使然还是有什么规律可循？

继续翻书、上网查资料、看营养研究方面的视频，那段时间我几乎把所有精力都放在了学习营养上。半年后，我慢慢地觉悟了，有种破茧成蝶的感觉。营养素好像在我眼前跳舞，个个都有着丰富的表情。我对

营养知识的应用变得得心应手，身体也越来越好，从此不再请病假，门诊、病房所有的工作量我都能与别人一样完成。不仅如此，我撤掉了降压药，血压、血脂、血糖完全恢复正常，脂肪肝也消失了。

03

恢复健康以后，我给患者看病的思路也和以前不一样了：不再只是给患者做检查和开药，更关注疾病的源头。每一次我都会向患者询问他们的生活方式，尤其平时怎么吃饭是我必问的内容。作为一名临床医生，我开始尝试按照看病的思路理解营养和应用营养学知识，将疾病临床传统思路和临床营养学思路结合起来进行诊疗。

2005—2014年底，由此判断整整10年，我用这种西医与营养学结合诊疗的方式诊治了约十万患者，包括患有脑卒中、糖尿病、高血压、帕金森病、老年痴呆症、癫痫，以及伴有冠心病、肾病的患者，还有一些重症患者，这些病例为我提供了非常重要的第一手资料，也为我运用这种综合方式进行诊疗增添了不少底气和信心。

2009年，卫生部下发文件要求，全国三甲医院必须成立临床营养科，并且要求科主任必须是副主任医师以上的临床医生。我毛遂自荐，成为一名营养科医生，在我们医院组建了临床营养科。在我们科室里，营养科医生、营养师和营养科护士各司其职、相互配合，每天在一起工作、学习、讨论病例，与不同科室临床医生一起解决问题。

营养科医生和营养师有什么不同呢？或者说，临床营养科主任为什么要强调有临床背景呢？

因为临床医生要在医学院校学习五年临床基础知识，工作后几乎天天都要与患者打交道，用最短的时间去收集病史、判断疾病、鉴别诊断、开出处方，凭借严格的临床工作能力训练和临床上的摸爬滚打养成标准的临床思维模式。对临床医生来说，患者的病史、既往史，化验的变化，辅助检查的改变，每一样都很重要，由此判断哪项治疗方案影响了病程的走向，分析化验及辅助检查的变化原因。临床医生不但看重结果，更关心是否有循证医学证据。

临床营养科要用营养来解决临床问题，而不是仅仅只做配餐工作，因此必须具备临床诊疗思路，才能够面对临床上可能出现的各种状况。

对来营养科就诊的每个患者，我都要仔细询问他的生活习惯。随着临床上积累的病例越来越多，慢慢地我意识到自己罹患肾病、随后好转

的过程并不是偶然发生的。不同患者的致病原因有非常多的共通之处，问题最为集中的是饮食习惯不良。

我一次一次地问，一遍一遍地辅导，患者们通过实践后告诉我：效果棒极了！

例如，大家熟悉的高血压。

高血压患者大多最爱的食物有两种：面条和咸菜。当我让他们把面条和咸菜都戒掉之后，血压开始明显下降。为什么叫作“戒掉”？因为患者对这类食物像成瘾一样不愿意舍弃，我每次都要费很大功夫向患者解释。好在每个月患者都要取药，复诊时我会再次强调这项医嘱。慢慢地，患者血压开始往下走，降压药也逐渐减少，多数患者能从原来的每天吃3种药减到一天吃1种药，感觉越来越舒服。我甚至不得不让一些患者把降压药完全停掉，为什么？因为血压太正常了，哪怕吃半片降压药，患者的血压都显示有点偏低。

再如糖尿病。

在很多糖尿病患者身上，我发现他们太喜欢喝粥、吃米和面了，满脑子都是“没有主食就不叫吃饭”。我让患者把粥戒掉，教患者吃饭怎样吃得杂、吃得健康。患者们用一次又一次的化验结果告诉我，饮食调整确实有效，血糖平稳下降，降糖药也在逐渐减少。

还有现在日渐高发的帕金森病。

帕金森病是神经系统变性疾病，西医对帕金森病的传统治疗是最为无奈的，除了几种常用药以外没有其他办法。患者在这几种西药中换来换去，剂量越来越大，行动却越来越困难。几十年来，我们神经内科的大夫对这种情况已经司空见惯，因为全世界对帕金森病的治疗方法都一样，一直没有什么突破。但是近十年来，我把临床营养带入到患者的治疗过程中，经过观察证实，依从性好的患者一旦按照我说的办法去做，吃好三顿饭，用食物给大脑补充营养，病情大多都十分稳定，有的患者甚至患病十年都可以做到不增加药量，生活能力和身体状态不走下坡路。

04

对医生来讲，患者是最好的老师，我特别感谢我的患者们。

有时候我也会遇到解释不了的问题，就去看书、找资料，在患者复

诊时再把新的营养知识传授给他们，他们会毫无保留地信任我，告诉我他们自己的问题、感受，按时去做检查和化验，又会按照新的营养方案去调整。在治病这条路上，我和患者更像并肩战斗的战友，共同面对疾病，一起摸着石头过河。看到患者的面色好转，精神变好，化验单上那上上下下的箭头一个一个在消失，说明他们的身体里细胞在修复，代谢在改变，我越来越坚信除了药物以外，还有营养治疗这条路可以把患者从泥潭中拉出来。

记得有一位51岁的患者，因为主动脉夹层[2]在我们医院做手术。手术做得很成功，但是患者的状况却越来越不好，先后发烧、肺部感染、无尿，在ICU里迟迟出不来。

心外科医生找到我去会诊的时候，患者已经在ICU住了20天，昏迷，气管被切开，胸骨前面切开的伤口还没有愈合。由于无尿，已经上了透析机。

我扒开患者的眼睛：患者的双眼巩膜黄染，肝功问题严重。

一抽患者的胃管，抽出很多胃液，说明胃已经不能蠕动。

更可怕的是，患者血压已经下降，用了两种升压药，血压才勉强维持正常。

几十年的临床经验告诉我，这个患者危在旦夕，如果最后这一招升压药再不管用，就没救了。

这种情况，我过去在神经内科的时候常常遇到，那时我和大多数医生一样，把可以想到的方法都用遍后，唯一能做的就是一遍一遍地下病危通知。

但现在的我认为，这一刻还可以有所作为——给生命最基本的营养支持。

在给方案之前我们除了要仔细了解治疗过程以外，还要了解患者平时的习惯。一问患者家属，他夫人告诉我：他吃素，从来不吸烟，不饮酒，每天都运动。

我明白了，他由于长年缺乏蛋白质导致大血管变得很脆弱，手术前已经营养不良，经过大手术的打击，体内营养储备已被全部掏空。

于是，我立即在会诊单上写了静脉里给什么，鼻饲里给什么，出发点全是如何把患者身体需要的能量和营养素尽快补上去。

按照这样的方式治疗了3天后，主治医生告诉我，血压不用升压药也能稳定住了。这是第一步，成功了！

接下来，我要让肾脏工作，于是照着这个方向调整了一下方案。

按照新方案治疗了3天，患者开始有尿，之后是多尿期，再后来，完全可以正常排尿。

两周之后，患者已经可以坐在病床上吃饭。

四周之后，患者出院。

出院后，患者家属一直向我咨询怎样调养身体，根据我给出的方案，6个月后，患者已经可以上班。

大家听完这个病例，是不是觉得很神奇？

其实在重症抢救方面，营养支持已经成为最基本的治疗手段。经济发达国家医院里的ICU工作人员中必定有营养科医生，咱们国家一些大医院的抢救室里也已经有了营养科医生的身影。临床营养学能够发挥的作用完全超出大众一般认为的食品营养和大众营养范畴。

05

不仅如此，临床营养在慢病防治方面也能起到非常重要的作用。

我曾是神经内科医生，又是在以心血管疾病专业著称的安贞医院工作，所以有机会见到大量心脑血管病患者，他们中很多伴有高血压或糖尿病。在学习营养学之前，我只会用药物去帮助患者，但是，现在不同了。

曾经有一个46岁的患者，体检时发现血糖高，查了两次都是16毫摩尔／升，医生让他服用两种降糖药来缓解。他自己也开始注意生活方式的管理，每天运动，控制喝酒。一周之后，他的血糖逐渐降到了8毫摩尔／升。经人介绍，他来到我的门诊咨询平时吃饭需要注意什么。我询问病情后，第一感觉是他要发生低血糖了，因为这一周血糖降得太快了。药物在一周后达到平衡浓度，所以他的血糖很有可能还会往下走，而且现在我若不对他的饮食进行调整，血糖下降的速度还会加快。

我给他做了饮食调查，发现他平时会吃很多米面，尤其爱吃面条，每天晚上如果不吃面条就很担心夜里会饿醒。

大家可能不知道，面条这种食物，吸收得太快，很容易升血糖，也

很容易饿。他选了这种食物做晚餐，除了痛快痛快嘴，百害而无一利。我让他把晚饭的面条换成一根老玉米，平时多吃些瘦肉，每天必须喝牛奶。我一说增加肉类，这个患者的眼睛瞪得老大，惊讶地说：“我都糖尿病了，还能吃肉吗？”

当然可以吃，混合性食物中如果有肉类，会降低餐后血糖的上升速度。

我详细给他解释了其中的原因后，他表示接受，决定按照我说的方法进行调整。

临出门前我又叮嘱他一件事：“你现在必须停掉一种药，每天测血糖，如果血糖正常了，一定要把另外一种药也停了。”

他很疑惑：“不是吃了降糖药就不能停了吗？”

我耐心地解释：“因为你已经开始运动，并且控制了饮酒，现在又开始从饮食上努力调整，这些都是降血糖的有效方法，此时如果加上药物降血糖的力量，很容易出现低血糖的症状，轻则昏迷，重则死亡。”

后来这个患者靠营养和运动相结合的方法，真的把两种降糖药全部停掉了，到现在已经四年了，血糖一直正常，腰部的游泳圈没有了，人也变得很干练。

所谓慢病，就是慢慢养成的病，康复起来也需要慢慢调整，这些能够康复的患者不过是把人人都能听懂的道理落到实处，做到了大多数人做不到的坚持。

06

十多年来，我把学来的营养知识教给我的患者，发现那些经过调理的患者药吃得越来越少，身体越来越好，真正体会到咱们老祖宗常说的：食物是最好的药物。也真正明白了“健康掌握在自己手中”这句大俗话所言不虚。

我看病时，习惯一边用西医的方法治疗，一边为患者做生活方式管理，受到很多患者的欢迎。他们中很多人还会介绍亲朋好友来找我看病，我的专家门诊患者也因此越来越多。我常常想，在诊室里我能够帮助的患者是有限的，如果能够走出诊室做科普，让知识传播得更远，也许能够帮助到更多人防患于未然，帮助更多患者找到新的康复之路。

抱着让更多人保持健康、从营养学中受益的初衷，这些年我到处讲

课，写科普文章，在电视节目上讲解临床营养的魅力。现在我写出这本书，把自己多年的心得体会写出来，与大家分享。

如果说这本书与其他营养书有什么不同，可以总结为以下几点：

第一，这本书不是讲食品营养，也不属于大众营养，而是一本临床营养实践方面的经验分享，针对的是慢病患者、亚健康人群的营养问题，分析原因，从临床医学角度提出营养调理思路和方案。

第二，分享真实的典型病例，从常见误区以及常见疾病入手，让枯燥的医学知识因生动的案例变得通俗易懂。相信很多读者看完都会忍不住对号入座，觉得“这说的不就是我吗”“原来只需要这样做”。

第三，书里没有具体的食谱，而是告诉大家怎样吃才对，给大家健康饮食的原则和标准，帮助大家举一反三。

感谢17年前的那场病，让我改变思路，从一个纯西医大夫成长为一个营养科医生；也感谢每一位信任我的患者，正是他们的亲身实践颠覆了我的传统治疗思维，让我在专业上能够不断成长；更感谢安贞医院给我临床营养科这个平台，让我锻炼提高，并在临床营养学这条路上越走越远。

医生如果学会了营养学，将如虎添翼；普通人如果学会了营养学，将受益终身。

愿我在本书中写到的这些深切体会，能抛砖引玉，帮助你我他，幸福千万家。

夏萌
2017年5月5日

(1)ACEI类降压药：血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI），是一种抑制血管紧张素转化酶活性的化合物。

(2)主动脉夹层：动脉内膜局部撕裂、剥离，在动脉内形成真假两腔。

PART 01

慢病时代——饮食革命带来防治新契机

我们活在快餐当道的世界，身体却困在了石器时代

国际上有个标准，寿命等于成熟期的5～7倍者为长寿。按照这个说法，长寿之人应该能活到100～175岁。可是到目前为止，全世界还没有任何一个国家的人均寿命能够达到或接近这个标准。

2015年5月，世界卫生组织（WHO）发布了《世界卫生统计报告（2015）》。报告指出，从总体上看，截至2013年，全世界人口的寿命都较以往有所增加。中国在此次报告中的人均寿命为：女性77岁，男性74岁。咱们的邻居日本，人均寿命在全世界排名第一，国民平均寿命为84岁。

有人可能说：日本人吃鱼多，所以长寿。那吃肉、吃油、吃加工食品特别多的美国人呢？该报告上显示美国女性的平均寿命为81岁，男性为76岁，依然超过了我们。

为什么我国的人均寿命落后于其他国家那么多呢？

过去，影响中国人均寿命的因素主要是饥饿、战争，还有各种感染。另外，产妇死亡、婴幼儿夭折等也是影响平均寿命的因素之一。随着国民经济的发展和科技的进步，现在人们的温饱不成问题，妇幼保健也非常成熟。在经济不断发展的和平年代，一个人如果没有致命的外伤，没有严重的感染，也没有接触过像SARS病毒、埃博拉病毒这样感染性很强的病毒，为什么还是不能终其天年呢？

我问过许多人这样的问题：“你觉得自己能活多久？”

大多数人回答得含含糊糊：“80多岁吧。”

再问：“为什么不能超过100岁？”

很多人会说：“说不清，我看周围的人都这样。”

那到底是为什么呢？

疾病的本质：细胞损伤速度超过修复速度

我们知道，人体是由细胞组成的。一般情况下，当细胞死亡数达到

总量的20%时，人就会死亡。

在没有外界干扰的情况下，细胞的生命周期基本固定。比如血管的内皮细胞1天就会死亡；胃黏膜细胞3～5天更替一次；肺表面的细胞寿命是2～3周；皮肤最外面的角质层细胞28天左右就要换新；肝细胞能存活150天左右；心脏细胞更新速度要慢很多，大约需要20年；而大脑细胞一生一世不再更新。

所以，人的一生中，体内大部分细胞都在不断更新，通过再生来修复损伤，这一生就是一个细胞不断自我修复的过程。而生病的本质，就是细胞损伤的速度超过了细胞修复的速度。

去除遗传（如染色体或基因异常导致的疾病）、外因（如来自他人疾病的传染或者车祸、灼烧等造成的外伤）等先天和不可抗因素，在我们平时的生活中，究竟是哪些因素造成细胞损伤，又是哪些因素影响了细胞修复呢？

答案就是不健康的心理或者不合理的饮食、运动、睡眠等生活方式。

我们最常见的冠心病、高血压、糖尿病、肿瘤、抑郁症、气管炎、哮喘、慢性肾病等疾病，都是由不恰当的生活方式引起的，医学工作者将这些疾病统一归类为慢性非传染性疾病，简称“慢病”。

治疗慢病的医疗花费大，死亡率、残疾率高，比车祸、战争造成的死亡和残疾人数还要多得多。据统计，中国每5人中就有1人确诊为慢病患者，慢病导致的死亡人数占中国总死亡人数的85%。

多年来，很多国家都在想尽办法阻止慢病的发展，其中最主流的方式就是对抗疗法——血压高了用降压药，血糖高了用降糖药，肿瘤长出来了切除，哮喘用抗哮喘药，等等。结果呢？钱花了，罪受了，人还是走了。得慢病的人越来越多，无法预防；慢病患者的病越来越严重，无法治愈，究竟是为什么？

治疗方向错了——这种对抗疗法以前是用来针对外来因素给人体造成的疾病。例如外伤，病毒感染导致的疾病，常采用止血、抗炎、抢救和预防接种等方式，但并不适用于慢病。慢病是行为方式错误造成的，矫正错误行为才是根本。

当一个人长时间坐在电脑前的时候，一根又一根抽着烟感觉自己像活神仙的时候，无限制追求美味而乐此不疲的时候，熬夜加班加点创造

人生辉煌的时候，健康状态正在一点点偏离正常轨道。此时会出现一些我们常说的亚健康状态，正是身体向我们发出的求救信号，如易疲劳、疼痛、过敏、咳嗽、便秘、腹泻、血压增高、血糖上升……这时候应该纠正错误的生活方式，把造成问题的原因解决掉，规律作息，增加运动，戒烟戒酒，等等。但大多数人的选择却是吃药，把症状压下去，咳嗽用止咳药，便秘用泻药，血压高吃降压药，血糖高拿着胰岛素针一次次扎向自己的身体……

心脏搭桥、血管里放支架、溶栓、切除肿瘤……这些快刀斩乱麻的方式其实都是无奈之举，属于临时抱佛脚，而许多人却觉得这就是获得健康的终南捷径，甚至跑遍全世界去寻找保健品或者各种民间秘方，指望着用某种灵丹妙药来摆脱痛苦。结果呢？并没有得偿所愿，疾病和痛苦依旧，寿命也没有延长多少。其实真正的“灵丹妙药”就在我们身边、我们手中，可很多人都选择视而不见。

追根究底，慢病源于各种不平衡，比如缺乏睡眠、长期吸烟、大量饮酒、不运动或者运动过量、饮食不平衡、压力太大，等等。这种不平衡加速度越快，累加种类越多，得慢病的可能性就越大，而且患病年龄大大提前。

睡眠、运动、吸烟、饮酒等都属于生活方式，为什么我在这本书里偏偏要把饮食单独提出来作为重点讲呢？

因为在细胞损伤和修复的博弈过程中，能给细胞修复提供原料的只有饮食。

就如同一个天平，左边有五个砝码——睡眠、运动、吸烟、饮酒、心态，右边只有一个砝码——饮食，左边的错误累加都会要求右边砝码加重。左边是损伤和消耗，右边是修补损伤和补充消耗，左边每一项的不正确都是对右边饮食营养补充的挑战。

人体细胞的自我修复能力取决于两个主要因素，一个是与生俱来的细胞生命周期，另一个是后天的营养状况，即先天因素和后天因素。先天因素（细胞固有的更新周期）决定了修复速度，后天因素（营养状态）决定了修复质量。

当细胞修复速度低于损伤的速度，病情会加重。比如一个人患高血压，一直吃同一种药，最近突然血压升高明显，并且血糖也开始升高，还出现头晕等症状，说明他身体细胞近来的修复速度低于损伤的速度。

当细胞修复速度等于损伤的速度，病情会常年拉锯，表现为病情平

稳，但总也缠绵不去。例如，一个人患糖尿病几十年，一直吃二甲双胍[1]，剂量不增加，血糖依然能保持基本稳定。

当细胞损伤速度降低，增加了修复原料，也就是营养方向正确了，并且长期坚持，疾病就会向好的方向发展，甚至有可能痊愈。比如一个人戒烟了，对呼吸道的损伤减少，再对症补充些营养，这个人的慢病支气管炎就会好转。

从这个层面讲，我们可以得出如下结论——疾病的发展，就是细胞损伤和细胞修复之间的博弈。

慢病患病时间较长，这实际上给了我们修复自己细胞的机会，也就是说我们可以有时间找出细胞损伤的原因，去除损伤因素，再加上有针对性地补充细胞修复成分，身体就会越来越健康。换句话说，慢病是可以预防和治愈的。当然这里有一个前提，就是细胞损伤程度还不到无可挽回的情况下。有些严重损伤是无法再修复的，比如肾功能衰竭、已经心肌梗死的组织、脑血栓之后坏死的脑组织等。

修复细胞损伤的唯一原料：食物中的营养素

有人说上帝造人，但是要我说：食物造就人。

因为对人体来说，除了“吃”是摄入，其余种种活动都是消耗输出，比如运动、思考、熬夜，等等。

那吃什么？怎么吃呢？

我们常说，不能偏食，要注意搭配。每一种食物都含有自己独特的营养素，但不全面。只有通过进食多种食物，适当搭配，平衡膳食，才能让身体获得所需的全部营养。这些营养，从临床医学角度准确地描述，叫作七大营养素，包括：

•碳水化合物（又称为糖类，包括葡萄糖、果糖、麦芽糖、淀粉等）

•蛋白质（分为必需氨基酸和非必需氨基酸）

•脂类（分为脂肪和类脂，脂肪又叫甘油三酯，分为必需脂肪酸和非必需脂肪酸；类脂包括磷脂、胆固醇、胆固醇脂、糖脂）

•维生素（分为脂溶性维生素和水溶性维生素）

•矿物质（分为常量元素和微量元素）

•膳食纤维（分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维）

•水

准确地说，平衡膳食是指选择的食物能满足成人和儿童对能量及各种营养素的需求。

这里的需求是指人每一天的输出，包括：为细胞新陈代谢提供能量，为新生细胞更新提供结构原料，为人体新陈代谢提供媒介，维持肠道细菌均衡，等等。这些都要消耗各种营养素，比如维生素、蛋白质、脂肪等。

搞清楚消耗量，以此作为每一天摄入食物的标准，并且坚持完成自己应该达到的营养平衡，这个人就是健康的。

那人体每天都消耗了哪些营养素呢？

一个人如果躺着不动，室温保持在20～25℃，测出来的能量消耗称为基础代谢。一般来讲，男性为1400千卡／天左右，女性在1300千卡／天左右。除此之外，人体消耗主要包括以下几个方面：

第一，运动方面。运动量大家都不一样，经常运动的人和体力劳动者消耗的碳水化合物要更多一些。

第二，心理方面。大脑消耗的营养素与肌肉消耗的营养素不一样，用脑越多越需要多补充蛋白质、维生素、矿物质，还有脂类中的胆固醇、磷脂和大家都很关注的DHA[(2)]和EPA[(3)]。

第三，熬夜。消耗的营养素会更多，如维生素A、维生素B族、磷脂和蛋白质等。

第四，吸烟。需要更多的抗氧化剂来对抗尼古丁等毒素对人体的伤害。

第五，喝酒。伤肝，需要更多的营养素来修复肝脏细胞，如维生素B族和蛋白质。

营养要做到“量入为出”，吃进去的食物里所含的营养素如果等于以上这几项的消耗，基本就平衡了。

这么看起来，是不是很复杂？这么复杂的问题，有通用的食谱可以解决吗？当然没有，必须因人而异。身高不同，性别不同，所处环境不同，输出的多少必然会有所差异。这么细微的差别，只有自己最清楚，所以为了健康，每个人都要掌握一点儿营养学知识。

比如，我们现在都提倡低盐，要求每天吃盐不要超过6克。但是，在南方潮湿闷热的地区，尤其是夏天，就不能要求一定要低于6克了。

有一次，我去福建的一个医院讲课，讲到要根据一个人的消耗量来决定这个人的摄入量时，我说，要因人、因地而异，出汗多的地区可以喝汤、吃米线或者面条，甚至可以吃点咸菜，但是北方人以及整天在空调房间里工作不出汗的人就一定要减少盐的摄入。

课后，医生和护士们告诉我："终于明白我们医院的急诊室为什么会来很多低钠血症的老年患者了。"就是因为福建地区潮湿闷热，人们本来就出汗多，再加上许多老年人不习惯家里开空调，而且每天出去运动，随汗液流失的钠盐就多。老年人又讲究要吃少盐清淡的食物，如果不注意及时补充钠盐，人们很容易在大汗后出现低钠血症。

所以不是一个食谱就可以覆盖全国，也不是一个营养配方就可以包治百病。

藏在饮食中的七大营养素如何修复细胞损伤

如果我们把细胞比喻成一个工厂的车间，细胞膜就相当于车间的外墙、窗户和门，细胞器相当于车间里的机器，细胞核里的DNA相当于车间总指挥，细胞质则相当于车间中流动的空气。让我们来看一下，它们用到了哪些营养素：

如果把一个人身上所有细胞的膜收集起来进行检测，我们会发现里面实际上主要是三种成分：蛋白质、磷脂、胆固醇。磷脂所占的比例较高，占50%～70%，胆固醇占30%左右，蛋白质占20%左右。还有一点糖类物质，如糖蛋白或糖脂，占膜重的2%～10%。

除了水分子，许多营养素是不能随意出入的。细胞膜上的蛋白质根据DNA的指示决定对哪些营养素实行开放政策，这些被批准的营养素一定是有助于修复细胞结构或者细胞代谢的营养成分，比如氨基酸、葡萄糖、钾、钙、磷等，能转运多少要看细胞需要多少。

细胞核里有DNA，是细胞的司令部，记载着所有细胞应该执行的程序。细胞核的膜叫核膜，和上面说的细胞膜结构一样，由磷脂、蛋白质、胆固醇等成分组成。这个膜上有很多孔，细胞质中的营养物质可以通过核孔进入细胞核里。核膜上有大量的多种酶，可进行各种生命活动。

细胞里的细胞器之一内质网，具有承担细胞内物质合成和运输的作用。比如合成蛋白质、参与激素的合成与运输，等等。

还有一个叫作高尔基体，它的主要功能是将内质网合成的蛋白质进行加工、对比、分类、包装，然后分门别类地送到细胞特定的部位或分泌到细胞外。

这两个重要的细胞器也都是膜结构，里面有大量的酶和蛋白质。

所有的细胞工作都需要能量，负责产生能量的线粒体很像工厂的大锅炉，这个大锅炉里一般情况下燃烧的是葡萄糖（碳水化合物中的一种）。当葡萄糖不足时燃烧脂肪，蛋白质不能直接被燃烧，要在肝脏中转化成葡萄糖以后才能成为能量。

人体细胞每天都要更新，这个由细胞核里的DNA负责控制的新生细胞诞生程序与生俱来，是几百万年来老祖宗不断地修改而成的，我们称之为“新陈代谢”。新陈代谢是生物体内全部有序化学变化的总称，是生命现象的最基本特征。如果新陈代谢停止了，生命也就结束了，由此可见其重要性。而这么重要的过程中，通过我上面对细胞某些重要组成部分的分析，我们可以看到，新陈代谢的过程中每一分每一秒都离不开七大营养素的支持。

那七大营养素究竟为细胞做了什么呢？

第一，为细胞新陈代谢提供能量。

能量一般来讲感觉得到但是看不到，比如一个人走路、说话，能量大的人声音大、走路快，快步如风；能量小的人正好相反，声音细微，步履蹒跚，这都是能量是否充足的表现。

第二，为新生细胞更新提供结构原料。

人体结构是可以用肉眼看得见的，比如这个人的个子高矮、胖瘦、肌肉是否发达、头发是否浓密、皮肤是否有弹性，等等。

人体主要由蛋白质、脂类（脂肪酸、磷脂和胆固醇等）构成，同时需要维生素和矿物质的协助。

第三，为新陈代谢提供媒介。

人的新陈代谢是在酶的催化下完成的。新陈代谢速度越快，需要的酶越多。酶是从哪里来的呢？是食物中的营养转化的。酶的主体部分是蛋白质，辅助部分叫作辅酶，辅酶的主要成分是维生素和矿物质。

另外，内分泌系统是调节细胞代谢的重要角色，而激素分为蛋白质类激素和胆固醇类激素，比如甲状腺素、胰岛素都属于蛋白质类激素，肾上腺素就属于胆固醇类激素。所以说一个人吃动物性食品，比如鸡蛋、内脏、肉类，里面有蛋白质和胆固醇，这些正好是形成激素的前体。

第四，养肠道细菌。

肠道里尤其是结肠中存在大量细菌，体积很小，数量很多。人体由40万亿～60万亿个细胞组成，而我们身上的细菌数量是人体细胞数量的10倍，并且主要在肠道里，肠道里的细菌靠食物中的膳食纤维养活。

总结起来，食物进到人体中有四个主要去向：给细胞提供能量、成为细胞结构、调节细胞代谢、养肠道菌群。

给细胞提供能量——主要靠碳水化合物类，也就是粮食、水果等。

成为细胞结构——主要靠蛋白质类和脂类，主要存在于肉、蛋、奶、鱼中。

调节细胞代谢——蛋白质类和胆固醇类，还有维生素、矿物质。

养肠道菌群——食物中的膳食纤维。

这就是七大营养素修复细胞损伤的方式。那要达到平衡，究竟应该吃什么，怎么吃呢？

(1)二甲双胍（guā）：为双胍类口服降血糖药。

(2)DHA：俗称脑黄金，是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸，属于ω-3不饱和脂肪酸家族中的重要成员。

(3)EPA：又称血管清道夫，是鱼油的主要成分，是人体必需的几种ω-3脂肪酸之一。

防治慢病吃什么：35%动物类食物＋ 65%植物类食物

人体40万亿～60万亿个细胞分布在人体特定的部位，执行特定的功能。比如肌肉细胞分布在肢体上，执行收缩动作，完成运动功能；视网膜细胞获得光刺激，从而让人能够看见物体；脑细胞像网络一样完成信息的传递……各种细胞的形成是基因选择性表达的结果。基因决定了心脏怎样跳、肝脏做什么功、肾脏干什么活，决定了人应该睡多长时间、应该几点起床几点睡觉、应该喝多少水、应该吃多少食物以及运动的时间和程度。

当人们顺应基因确定好的细胞需求去生活，就能长寿；如果一味地任性，想吃什么就吃什么，想几点睡就几点睡，生活方式与基因编码不对等，疾病就会找上门来。

说到这儿，大家要说了，在饮食方面基因到底说了什么呢？

如果我们能确切知道基因上关于饮食方面的编码就好了，这样我们就能够按照上面的指示，让吃什么就吃什么，让吃多少就吃多少。可是按照目前的科学技术，饮食方面在基因上的编码还做不到精确定位，但是有一个非常简单的方法可以让我们初步了解基因的表达：回顾人类发展史，从中找到一些规律。

旧石器时代：首次荤素搭配，脑容量激增

从大约距今250万年开始，非洲东部地壳发生变化，完全靠采集植物为生的古猿只好下地寻找食物，就此开始了荤素搭配的饮食结构。只为充饥的行为，带来的却是食物链的增宽，大脑变得聪明，体格更加健壮，开始了向人类方向的进化。

环境造就了人类生存的条件，荤素搭配及食物链的增宽成就了人类的进步。

大约80多万年前，有部分人种发现野火烧过的动物肉既好吃，又好消化，于是把火种引进了山洞，这使得人类又前进了一大步。把打来的动物煮熟或者烤熟了吃，摄入的蛋白质和脂类更容易消化吸收，大脑获

得了更多滋养。

由于获得肉食要比采摘野果和树叶困难得多，在追逐和格杀野兽的过程中要斗智斗勇，人类体格变得更加强壮，生存技能日益精进，同时，荤素搭配的饮食变化又使大脑发育获得了更多的必需营养素。

正如恩格斯所说：“从只吃植物过渡到同时也吃肉，是古猿转变成人的重要一步。”在生存环境和饮食方式改变的过程中，我们的老祖宗逐渐开始直立行走。

这时的人类在外形上有一些非常重要的特点：脑容量显著增大（由于大脑获得了更多的营养素，从而促进了大脑的快速发育），下巴逐渐收缩进去，牙齿也变小了（由于食物煮熟后容易咀嚼和消化）。

在那个狩猎年代，要获取肉食，就要从早到晚在荒山野岭中追逐动物。人类在动物里不是最高大的，不是最有力气的，要围攻一个大型动物很不容易，大家要团结一心，开动脑筋想办法。也是从这一阶段，人类开始有意识地制造一些石器，开启了旧石器时代。

农牧时代：食谱变窄，进化停滞

15万年前的人类和现代人类在外观上除了某些原始性外，已基本相似，人类学家把他们叫作智人。

15万年前，人类已经能够人工取火、制造工具。随着工具的使用和社会的发展，人们开始在原野上选择一个适当的地方搭建栅栏，把一时吃不完的野马、野牛或鹿驱赶进去，让它们暂时生活在那里，形成了畜牧业的雏形。

公元前9500—前8500年，人们把一些野菜、野果的种子留下，开垦出一片土地去种植，这就是农业的萌芽。

人们种植大麦、小麦、豆类、蔬菜和水果等农作物，不再为驯化猪、牛、羊、马、骆驼等动物四处迁徙，不再居无定所。

到大约5000年前，农业革命已经横扫欧洲、亚洲、非洲，人类不约而同地选择了这种安逸的生活方式：春天播种，秋天收获。人们开始有时间可以琢磨其他事情了，比如文字、艺术、制造工艺等，人类文明时代开始了。

但是从营养素的获取来讲，农业革命的开始实际上是食物营养下降

的开始。人类不再需要与大型动物搏杀，每天吃的食物是主动种植的植物或者饲养的动物，食谱变窄了；由于植物类食物的增加，粮食、蔬菜、水果等从种植到收获到储存都变得越来越容易，动物类食品开始减少；再加上人们不再需要像一万年前那样在自然界追逐猎物和主动采集各种食物，而是去附近交换或购买，体质逐渐衰退。

农业的发展大大改变了人类的饮食结构，肉类食物比例减少，植物类食物所占比例明显增多，定居生活带来的是人类大脑增容和体质增强的戛然而止。

工业革命时代：人工食物出现，慢病流行

200多年前，欧洲的工业革命再次让饮食结构发生了巨大变化：人类获得食物更加容易，可以有更多空闲去享受美味；自动化代替了人工劳动，人们足不出户就可以获得食物；冰箱、食品添加剂和特殊的食品加工方法，解决了食物储存中的困难，新鲜食物反而变得稀少；化肥、催熟剂等缩短了植物类、动物类食品的成熟期，人们有更多的时间去学习、创造、享受。人类似乎走到了有史以来“人定胜天”的高峰。

这一切带来的后果是，几乎所有食物中的营养素都在贬值。据日本2006年发布的一则调查显示，和20年前相比，菠菜的营养素只剩下了不到20%。

与此同时，食品安全成为重要问题，一些从未在我们生活中出现的食物出现了，比如：

•各种添加剂：口味剂、防腐剂、保鲜剂、色素等。

•工业生产的反式脂肪酸（人造黄油、起酥油）。

•精米、精面。精米、精面是近几十年工业发展的结果，老祖宗吃的是五谷杂粮，那时候食物加工要靠手工，不可能制造出精细的米和面。

•精米、精面衍生出的各种食物，比如各种点心、面条、米粉等。

•各种小食品，如膨化食品、糖果、口香糖等。

•各种饮料。老祖宗喝的是干净的河水、烧开的水、矿泉水和茶水。

•各种方便食品：方便面、饼干、膨化食品等。

回头看，人类曾经是地球上摄食种类最多的动物，以荤素搭配的饮

食结构为最鲜明特色。相比其他动物要丰富得多的营养素摄取，让人类逐渐进化，成为世界的霸主。但是近1万年来的农业革命，以及近200年的工业革命，让一些细胞不认识的不速之客成为人类习以为常的盘中餐，人们对食物的追逐变成了等待它的成熟和不费吹灰之力的购买。

毫无疑问，从饮食方面而言，荤素搭配、食谱变宽是人类进化的催化剂，而饮食结构的变化、食物获取方式的颠覆正是饮食方面让人类受困于各种慢病的主要原因。

从数万年前茹毛饮血的旧石器时代到现在，我们的基因结构和消化系统基本上没有改变，然而我们的饮食结构却有翻天覆地的变化，特别是在最近100年间。正是由于旧基因和新饮食的矛盾，造成了今天慢病的蔓延流行。

缔造最强大脑和体能的完美饮食

人类之所以成为世界上最聪明的动物，很重要的一点在于，人类是所有哺乳动物中吃得最复杂的。我们的老祖宗可以从自然界摄取7000多种食物，能够充饥的无毒食物都成了人类的腹中餐。

但是，随着农牧业的开展以及工业加工食品的出现，人们常吃的食物只有500多种。也就是说，有6000多种我们老祖宗吃的食物都从我们的餐桌上消失了。

就这500多种食物，我们吃的还是自己种的植物或是圈养的动物，上了化肥农药的、催熟的、打了针的，几乎所有食物的营养成分都在贬值。就这么糟糕的食物来源，人们在超市里或者农贸市场转来转去，几乎每一次购买食物的种类都差不多，只选择自己喜欢吃的食物，而不是根据自己的身体需要去购买。每一天坐在餐桌前，端着营养价值极低的精米、精面，吃着大棚里速成的蔬菜，去“欺骗”大脑和胃肠道。

就这样，还有的人这不吃那不吃，不吃水果、坚果，甚至有人还不吃肉类、蛋类、奶类。

我们不再像祖先那样忍饥挨饿，但貌似丰盛的餐桌上缺少了许多对我们身体有益的食物。

那怎么办呢？我们到底该吃什么呢？

通过前面综述，我们可以发现，大概在距今2万～1万年前是旧石器

时代向新石器时代转化时期，人类进化得最快。

当时的饮食结构是什么样的呢？

植物性食物占65%左右，主要是水果、蔬菜、坚果、豆类和蜂蜜。

动物性食物占35%左右，主要是肉类、蛋类、鱼和虾贝类。

这样完美的饮食结构带来了大量的维生素和矿物质，低钠高钾、高纤维素、高蛋白质以及脂肪酸中ω-3脂肪酸的高含量，糖多为蜂蜜和水果提供的果糖，从而大大促进了人类的进化。我们的食谱与这个时期的食谱越接近，大脑和身体就越接近理想状态。

大家可能会大失所望，我们现在怎么可能像老祖宗那样吃野味、野禽？也不可能茹毛饮血，说了半天这些都用不上。

不！用得上。

第一，我们必须意识到在餐桌食品丰富的背后，我们获得的营养其实十分匮乏，食物种类太少与营养素的含量太低并存。如果我们再挑食，或者总用精米、精面把自己喂饱，就更容易出现营养不平衡。

第二，尽量摄入天然食物，动物类、植物类食物每天都要吃，注意减少加工食品摄入量。

第三，动物类食物（肉、蛋、奶、鱼等）最好占一天食物的35%。当然如果能买到散养的畜禽类动物或者禽卵更好。植物类食物包括蔬菜、水果和粮食，占一天食物的65%。蔬菜和水果种类尽量多样化，粮食类食物种类要多，以粗粮为主，如全麦类、糙米、玉米、莜麦、薯类都很好，最不好的是精米、精面，因为精米、精面是工业化的产物。

防治慢病怎么吃：注重结构型营养素和营养密度

看完了上面的内容，有人可能要说了，动物类占35%，植物类占65%，不难做到啊，你看我做一个土豆炖牛肉，土豆占65%，牛肉占35%，这不就实现了夏老师提的这个要求了吗？细心的读者可能会反驳说，你这饮食太单调了。夏老师说了，种类要丰富，一盘土豆炖牛肉哪成啊。多做几个菜，比如来个白菜炖粉条，土豆炖牛肉，煮点儿红薯，再凉拌个山药泥，这不就荤素搭配、营养丰富了？

如果我说第二种虽然看起来花样很多，其实营养还是很单一，大家会不会觉得很惊讶？

食物种类多不等于营养丰富

从一个临床营养科医生的角度来看，所有的食物都可以归为七大营养素（前面我们也提过了，满足人体需求的是营养素）。第二种搭配看上去有6种食物，好像很丰富了，其实粉条、土豆、红薯和山药主要含有同一种营养素——碳水化合物。4个菜用营养素一评估，其实只有3种，并不比第一种搭配好多少。所以食物丰富并不能等同于营养素丰富，这是两件事，需要我们科学地对待。

为什么要特别强调营养素呢？

在人体细胞新陈代谢的过程中，为细胞修复提供的原料就来源于每一天食物中的营养素。

把细胞修复过程比作盖大楼，如果原料不足、质量不好、搭配单一、偷工减料、磨洋工、以次充好……再好的设计也无济于事，最终都会成为豆腐渣工程。

所以，即便基因是长寿基因，如果损伤因素太多，修复材料给得不对、不足，都会导致疾病丛生，缩短和破坏生命的长度和质量。七大营养素的提供如果不完备、不充足、不及时，新陈代谢过程将发生改变，疾病也将随之而来。

在前面我们提到了七大营养素为细胞新陈代谢提供了四大方面的支

持，那这些营养素是怎么配合完成这些功能的呢？先来听我讲一个故事。

有一次，一位妈妈带着女儿来咨询怎么才能让孩子长高一点。

这个女孩子已经10岁了，可个子看起来像幼儿园大班的孩子。

遇到孩子的问题，都要从出生过程问起。

一问，孩子妈妈说："孩子出生顺产，1岁多就会走路。在幼儿园的时候，身高、智力和运动能力与别的孩子没有差异，可是上学以后就不长个儿了，学习成绩中等，体育课成绩不好。"

看来是后天因素，不是先天不足。

"上学之后，孩子主要在哪里吃饭？"

"上幼儿园的时候在幼儿园吃，上学后三餐都在家里吃。"

看来是吃饭的质量有问题。

一了解，孩子每天的饮食如下：早餐一个馒头，一碗白米粥；中午和晚上都是一碗米饭加上1～2种蔬菜。1个月吃一两个鸡蛋，不吃肉，不吃鱼，不喝牛奶。

这基本上是纯素食啊。

从营养素角度看，馒头、粥和米饭都是碳水化合物，蔬菜提供维生素，提供蛋白质的鸡蛋几乎没有，而脂类是完全缺席的。

一个正在生长发育中的孩子，细胞新陈代谢既需要能量，也需要结构物质。

结构物质主要指磷脂、蛋白质、胆固醇。如果这些结构性营养缺失了，细胞无法按照DNA的指令完成增生和修复，身体发育就会受到限制。

粮食的主要成分是碳水化合物，提供的是能量，是葡萄糖，吃得太多只会转化成脂肪，变不成细胞的结构，所以这个孩子很胖，却不长个儿。

家长们常常安慰自己：小时候胖点儿没关系，一抽条就瘦了。这多少有些自欺欺人。如果把人体比作一个工厂，这个孩子吃的碳水化合物都只是工厂里的煤，吃再多碳水化合物，工厂里也只有煤堆积如山，堆得再多也变不成厂房的一砖一瓦。

所以，不要觉得孩子吃粮食吃饱了就好，只有能量，没有生成细胞结构所需的营养素，孩子就不会长高。个子高矮是我们看得到的，但是大脑、肝脏、心脏等器官情况平时是看不到的，即使能看到也是生病的时候了。等需要医生切开皮肤，暴露出脏器时，这些脏器肯定已经出现了严重问题。

这位妈妈听完了，赶紧回家按照我的建议给孩子吃肉、蛋、奶。3个月后她告诉我，很久没长个子的孩子长了两厘米。

结构型营养可以变成能量原料，而能量原料未必能转化成结构型营养

在刚才这个例子中，我们说到了碳水化合物吃太多会转化成脂肪却变不成细胞需要的结构物质，那蛋白质、脂肪和碳水化合物之间是如何转化的呢？

•碳水化合物能转化成脂肪，脂肪也能转化成碳水化合物。

•蛋白质可以转化成碳水化合物。

•但不是所有的蛋白质都能由碳水化合物和脂肪直接转化而来。

蛋白质是由氨基酸构成的，而碳水化合物和脂肪在体内只能转化为非必需氨基酸，必需氨基酸是必须要从外界摄取的。

看到这里你可能要说了，这不公平！是的，不公平，大自然就是这样，让你无论如何都要重视蛋白质，因为吃再多的主食、再多的油都未必能变成身体所需的所有蛋白质。

这也是为什么在我们医院，心外科手术后，尽管大多数患者都没有胃口，医生们每次查房还是要强调多吃些肉、蛋、奶。

有一次，我遇到一个患者，她每天除了喝粥就是吃馒头、喝泡菜汤，住院三个星期了伤口还是长不上。在她前后做手术的人都出院了，她就是出不去。

心外科大夫说不动她，只好让我们临床营养科去会诊。

患者很有主见：“你看我都这么胖了，肚子这么大，还让我增加营养，我认为完全没有必要。”

我只能一点一点解释：“您平时特爱吃主食，对吧？主食是碳水化合

物，吃到身体中会转化为脂肪存在肚子上，所以您的肚子大。但是皮肤、肌肉、骨头等部位的细胞主要成分是磷脂、蛋白质和胆固醇，您吃的食物没有这些营养，细胞就长不出来，所以您的胸骨怎么都长不好，伤口皮肤怎么都愈合不了。这种情况下，多吃肉类、鸡蛋、酸奶和猪肝，伤口才能快点儿长好。您现在吃的这些不长细胞结构成分只给能量，所以伤口总也长不好，出不了院。”

患者听明白了，说：“好吧，我努力改改。”

没想到一旁的患者闺女说了句话，让我们大跌眼镜：“不是说胆固醇对身体不好吗？怎么还让我们吃呀？我妈妈有心血管病，不能吃胆固醇。”

我继续耐心解释：“吃进去的胆固醇会成为人体细胞结构的一部分，肝脏造的胆固醇才与动脉粥样硬化有关，不是一回事儿。”

家属总算是点点头，勉强同意了。

没想到第二天再去查房，家属的一个举动又一次让我哭笑不得。

患者女儿端着一碗鸡汤，把汤倒出来给患者喝，鸡肉捞出来自己吃了，一边吃着肉一边对她妈妈说：“鸡汤有营养。妈，您多喝点儿。”

同样多的鸡肉和鸡汤，哪个更有营养？

当然是鸡肉。

而且心脏手术后不能喝这么多汤汤水水，要限制进入身体的液体量，又要保证磷脂、蛋白质、胆固醇和各种维生素的摄入，所以，每一口饭都非常重要。吃饭的时候注意要让液体少一点儿，营养成分多一点儿，这个时期吃饭就是给自己的细胞生长输送原料呢。

经过我们的再三解释，家属和患者总算是彻底明白了。

能量原料不足，结构原料受损

营养素在细胞中的吸收和释放都是需要排队的。

食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪如果一同被摄入，最先被利用的一定是碳水化合物，它冲在最前面，进入细胞的线粒体，直接变为能量。蛋白质和脂肪变成细胞膜的结构或者成为某些有生物活性的物质，如酶。

人饿的时候，碳水化合物先被用光，之后才是皮下脂肪和蛋白质。

一般来讲，人在饥饿时，以脂肪分解为主，占80%左右，蛋白质的分解约占20%，脂肪和蛋白质的分解比例约为4：1。比如一个房间里没有电，是靠烧煤来取暖做饭，现在煤也没了，怎么办？把门、窗都拆了，扔到炉子里燃烧。

有一次，我讲课的时候遇到一位很瘦的小伙子。他问我："我现在每天晚上去健身房锻炼，希望通过运动塑造自己的肌肉，但是半年下来，效果不好，而且总觉得全身无力。"

我问他："你是怎么吃饭的？"

他说："每天早上吃一个鸡蛋；中午吃50克主食、75克瘦肉和一些蔬菜；晚上要少吃一些，基本上不吃主食。人家都说吃鸡蛋长肌肉，我怎么就不长呢？近来体重减轻了3千克，但是就是不出肌肉。"

很明显，因为碳水化合物摄入不足造成了他体内蛋白质和脂肪分解。

他平时吃的碳水化合物本来就不多，晚上运动时把肝脏里储备的葡萄糖用掉了。第二天早上应该摄入一些碳水化合物，结果他早晨仅仅只吃鸡蛋，于是上午的能量只能从鸡蛋中来。能量不够用，因此鸡蛋里的蛋白质没有成为肌肉细胞的成分，而是变成能量给燃烧掉了。

所以，并不能因为碳水化合物无法转化成蛋白质而轻视碳水化合物的摄入，随意减少主食，要掌握好三种营养素的比例。

总的来说，食物进入人体内吸收和释放的顺序，基本上都是首先使用碳水化合物，而脂肪和蛋白质排在后面，在碳水化合物转化成的葡萄糖不够用的时候才贡献出来。

食物摄入不均衡，如果碳水化合物摄入太多，人体消耗不掉，就会造成肥胖、糖尿病等疾病；而为细胞提供结构和形成调节物质的营养素不足，会导致阿尔茨海默病、呆小症等。该消耗的消耗不掉，形成负担；该形成结构的不足以形成结构；该形成激素等调节物质的营养素也不足，最终造成人体功能缺失，这就是我们常说的"病从口入"。

最适合现代人的食物：低能量密度，高营养密度

那究竟什么样的食物是我们最优选的健康食物呢？

具体到我们餐桌上的食物，我们不但要考虑能量的密度，还要考虑营养的密度。对运动量不大的现代人来说，最好的食物选择是：低能量密度，高营养密度。如果是体力劳动者，那就要高能量密度，高营养密度。

所谓能量密度，指的是单位体积中所含的提供给细胞的能量营养素有多少。比如馒头和油煎馒头比，肯定后者能量密度大。

所谓营养密度，指的是单位体积中所含的营养素有多少。

比如馒头和饺子都含有碳水化合物，饺子里有肉、油和蔬菜，在能量密度和营养密度上都超过馒头。

一碗米饭里基本上就只有碳水化合物和少量植物蛋白，缺乏大多数营养素。我们把这种只有能量而没有其他营养素的食物叫作空能量食物，比如白米粥、甜饮料、白面馒头和大米饭。

最符合低能量、高营养这一标准的膳食结构，就是地中海膳食结构。多年的临床研究也证明，这是预防高血压、高血脂、糖尿病等现代慢病最有效的饮食方式。

澳大利亚研究人员一项历时10年的研究表明，传统地中海式饮食的确可以避免患心脏病。他们调查了不同来源地人群的饮食类型与心脏病死亡率之间的关系，发现最常吃传统地中海式食品的人，比很少吃地中海式食品的人死于心血管病的风险要低30%。

一个来自希腊的研究显示，地中海式饮食还可能降低患糖尿病的风险，特别是同时伴有心脏疾病风险的时候。

研究人员分析了19项来自不同国家，数据采集超过16.2万人的相关研究。分析显示，与其他饮食相比，富含鱼类、坚果、蔬菜和水果的地中海式饮食，可以使人们患糖尿病的风险减少21%。对于患有心脏病的高危人群，地中海式饮食可以使人们患糖尿病的风险减少27%。

有人提出特定的地域因素如遗传、环境和生活方式可能会影响研究结果，但综合结果表明，地中海式饮食对欧洲人和非洲人同样可以降低糖尿病风险。也就是说，排除了环境因素、遗传因素、生活方式因素，单从饮食上注意，地中海式饮食也照样对预防疾病有效。

美国后来又连续几年做了这方面的对比研究，发现地中海式饮食可以减缓老年痴呆症病情的恶化，可使痴呆患者的死亡风险减少73%。

《神经病学文献》发表的一项研究报告称，地中海式饮食可以保护

大脑免受血管损伤，降低发生中风和记忆力减退的风险。另外，许多研究还显示地中海式饮食可以起到预防乳腺癌的作用，可以减少30%的乳腺癌发病率。

那么地中海式饮食到底该怎么吃呢，为什么能够起到防病治病的作用呢，又是如何实现了七大营养素的平衡呢？

在回答这个问题前，我们先来了解七大营养素该如何达到平衡。

PART 02

不生病的奥秘——七大营养素平衡

人类的食物有成千上万种，但归根结底，它们都提供七大类营养素，分别是碳水化合物、蛋白质、脂类[1]、维生素、矿物质、膳食纤维和水。一个人要想身体健康，就要吃对食物，吃对食物的标准就是要满足七大营养素的搭配和平衡。

在讲七大营养素平衡之前，我想先讲一下能量平衡。

为什么呢？我们看一个人是否健康，最简单的就是先评估能量，因为它比七大营养素更宏观，更易辨识。当一个人能量不平衡时，我们再进一步深挖，去分析究竟是哪种营养素不平衡。

由表及里，我们才能对健康有一个更精准的把握。

(1)脂类中包括脂肪和类脂，其中类脂只占5%。老百姓熟知且常用的词汇为脂肪，故本章内容中的脂肪代指脂类，特此说明。

能量平衡：比例合理更重要

能量摄入过多还是不足，有一个相对简单的判断方法：当能量的摄入大于消耗时，多余的产能物质会在人体内储存起来，人就会发胖；反之，人就会消瘦，全身无力，抵抗力下降。要让摄入和消耗达到平衡，我们首先要计算清楚消耗，消耗多少补多少。

时时刻刻都在消耗的能量

一个人每天的能量消耗主要有以下三个方面：基础代谢、运动和食物消化。

- 基础代谢：

基础代谢率就是尽量排除其他影响因素，在非常安静的环境中，在清醒的状态下，一个人的身体不受精神紧张、肌肉活动和环境温度等影响测定的代谢率。

日常生活中，基础代谢很容易受到其他因素的影响，常见的包括环境温度、激素、年龄、性别、身高和遗传等。

环境温度在20～25℃时，人的基础代谢率最低；低温和高温环境中，代谢率都会升高。现在大家长期生活在恒温房间里，能量消耗少，很容易发胖。

激素也是影响基础代谢的重要因素。甲状腺激素和肾上腺皮质激素会提高细胞生化反应速度，一些药物及交感神经活动等也可以影响能量消耗。比如精神紧张的人比心情放松的人要多消耗一些能量，所以大家看到一天到晚特别爱紧张的人往往比较瘦。

另外，男性比女性基础代谢率高，高个子的基础代谢率高于小个子，基础代谢率的高低还有一定的遗传倾向。

- 运动：

整天用电脑、不出去运动的人消耗的能量要比下地的农民低很多。即便是每天出去运动，运动项目和持续时间不同，消耗的能量也会有所不同。

每次我在问患者饮食时，都要问一下运动量，包括在单位的工作性质、在家是否做家务、每天有没有在户外锻炼、锻炼的项目和持续时间等。

如果患者说："我每天散步一小时。"我就要再仔细问问："散步时走得快吗？出汗了没有？"因为"快走"和"溜达"在一个小时内所消耗的能量差异太大了。

- 食物消化：

消化食物的过程也要消耗能量，这被称作食物的动力效应。

不同营养素的动力效应是不同的。蛋白质的动力效应最大，约为30%；而碳水化合物和脂肪的动力效应较低，基本在5%左右。

例如，如果你吃进去的蛋白质热量是100千卡，消化分解自身用掉30%，实际上吸收到机体中的是70千卡。而100千卡的碳水化合物进入人体后，消化分解自身只用掉5%，吸收到身体中的是95千卡左右，脂肪也是同量。

能量摄入的四个来源

在七大营养素中，有三大营养素和能量息息相关，它们分别是碳水化合物、蛋白质和脂类，被称为"产能营养素[(1)]"。

碳水化合物每克产生4千卡能量，蛋白质每克产生4千卡能量，脂类每克产生9千卡能量。

大多数情况下，我们每日摄入的总能量等于这三大产能营养素能量的总和。常饮酒的人有第四个能量来源——酒精，1克酒精产生7千卡能量。把摄入食物中的三大产能营养素及酒精产生的能量加在一起，就是一个人一天摄入的总能量。

有个学生问我："夏老师，喝啤酒的人往往很胖，那啤酒的能量怎么和粮食换算呢？"

啤酒瓶上标明的酒精含量通常不会超过14%，如青岛啤酒的酒精含量是4%。一瓶啤酒500毫升，那么酒精含量就是500×4%＝20克。啤酒也是碳水化合物做的，按照1克酒精产能7千卡计算，20克酒精产能为20×7＝140千卡。换算成碳水化合物的话，1克碳水化合物产能4千卡：140÷4＝35克。所以喝一瓶啤酒相当于吃了35克碳水化合物。如

果一次喝两三瓶呢？自己算吧。而且大多数人喝了很多啤酒之后，还要再吃一碗米饭或者面条，这些能量累加，长期代谢不掉，转化成脂肪囤积在腹部周围，肚子也就越来越大。

一个人要保持健康，总能量应该和总消耗相对等，也就是说要出入平衡。除此以外，还要注意三大产能营养素之间的合理比例。

容易被忽视的能量失衡表现：体重正常而体脂偏高

总的摄入能量 > 消耗的能量 = 肥胖

总的摄入能量 < 消耗的能量 = 消瘦

总的摄入能量 = 消耗的能量 = 体重正常

上述只是“数量”上的一个估计，但是“数量正常”不代表“质量优良”。

有一次，我在营养科出门诊的时候，碰到了一位60多岁、双下肢无力、消化不良的女患者。

她的身材看起来还可以，给她算了BMI[2]。

这位患者体重为51.5千克，身高160厘米，BMI是20.1，正常人是18.5～23.9，很正常吧。能在这把年纪保持正常体重，她自己也颇为满意。

但是我们在用人体成分分析仪给她做检测时发现，她的体内脂肪超标，肌肉量很低。

这说明她的总能量摄入和能量消耗还算平衡，但是摄入三大产能营养素比例不正确。

我们又给她做了详细的饮食调查。发现，她每天所摄入的能量80%左右来自碳水化合物，蛋白质和脂肪合起来才占总能量的20%左右。她不吃肉、蛋、奶，不吃油炸食品，炒出来的菜还要用开水冲冲，每天的能量基本上都是靠三顿主食中的米和面提供。

这下算是找到病因了：

缺乏蛋白质，所以肌肉无力，消化能力差，睡眠不好。

缺乏必需脂肪酸，所以皮肤干燥，视力很差，记忆力减退。

我把病因仔细解释给她听，告诉她必须要吃肉、蛋、奶、鱼，减少碳水化合物摄入。她平常粮食吃得偏多，转化为脂肪存在身体中，所以尽管体重正常，但是人体必需的结构成分所占比例不够，而脂肪却占了大量比例。

这位患者一边听我说着，一边笑眯眯地点头，同时还拿出纸和笔记录。只不过，她听着后面的内容，又忘了前面的解释。有时候一个问题要讲好几遍。她的理解能力和记忆能力明显出现了问题，其实，这和她消化不良、四肢乏力的原因相同，也是因为蛋白质和必需脂肪酸长期缺乏，神经细胞因此被损伤。

我在神经内科的时候见过很多像她这样的病人，于是嘱咐了好几遍，并等着她一条一条记在本子上：饮食中一定要增加肉、蛋、奶、鱼，不能吃这么多碳水化合物，要注意给大脑补足营养，才能有效地治疗消化不良和预防老年痴呆。她认识到了问题的严重性，连声说着回去就要每天订鲜奶，天天吃鸡蛋。

能量平衡的方法因人而异

讲到这里，相信大家都很想知道每个人所需要的能量是多少？

我给个总原则，后面举个例子，大家自己算一算。

摄入多少是根据消耗量来计算的，主要参数有以下三个：

第一，身高体重。依据标准体重计算，标准体重＝身高（厘米）-105，不管男性还是女性基本都是这样计算。

第二，活动量。一般来讲轻体力劳动者[3]是标准体重每千克耗能30千卡，中体力劳动者[4] 35千卡，重体力劳动者[5] 40千卡，长期卧床的人标准体重每千克耗能25千卡。临床上我们也不是这么绝对，比如一个轻体力劳动者，偏胖，计算能量的时候减少5千卡，为标准体重每千克耗能25千卡。

第三，三大能量之间的比例。大多数营养书上三大能量比例是蛋白质为10%～15% ，脂类为20%～30% ，碳水化合物为55%～65%。

我要特别说明一下，根据多年临床工作经验，如果想让身体保持更好的健康状态，根据中国居民饮食现状和身体状况，碳水化合物的摄入量我们尽量取其范围的低值，蛋白质和脂类我们尽量取其范围的高值，

这样的目标设定效果会好得多。如果是脑病患者，脂类比例要远远大于30%；糖尿病患者的碳水化合物比例，我通常会要求降到40%～50%。

现在，我给大家举个正常人的例子。

一位54岁的男性公务员，身高175厘米，体重72千克，每天坐汽车上班，没有额外的运动。他每天需要多少能量呢？三大能量营养素应该摄入多少呢？

第一步：要知道他的标准体重。

标准体重（千克）＝身高（厘米）-105，因此这位男士的标准体重是175-105＝70（千克）。

第二步：他是个轻体力劳动者，而且不是大胖子，也不是很瘦的人，因此每日每千克体重所需能量为30千卡，这位男士每日所需总能量为70×30=2100（千卡）。

第三步：计算三大能量比例。

碳水化合物占总能量的55%：2100×55%=1155（千卡），每克碳水化合物产生4千卡能量，此人每日应该摄入碳水化合物为1155÷4=288.75（克）。算出288.75克的碳水化合物后，在实际操作中还有一个技巧可以用，就是将这些碳水化合物一分为二，一半是粗粮和谷薯，另一半是米面。如果是体力劳动者或者比较瘦的人，还有胃肠功能差的人，我会把细粮的比例加大；如果是肥胖者或者运动量很少的人，我会把粗粮的比例加大。

蛋白质占总能量的15%：2100×15%=315（千卡），每克蛋白质产生4千卡能量，所需蛋白质315÷4=78.75（克）。其中动植物蛋白质应该各占一半，即各39.375克。一个中等大小鸡蛋差不多含有6克蛋白质，200毫升牛奶含有6克蛋白质，瘦肉（四条腿或两条腿的动物）以及鱼类基本上含有17%～20%的蛋白质，即每100克肉含有17～20克蛋白质。所以此人应该每天吃1个鸡蛋、300毫升牛奶和约150克肉类或鱼类（相当于3两）。实际操作时必须注意，蛋白质的摄入量不能打折扣，鼓励尽量多一些，但不要超过20%。

脂类占总能量的30%：2100×30%=630（千卡），每克脂类产生9千卡能量，因此需要630÷9=70（克）。其中植物油占一半，为每天35克。动物油在吃鸡蛋、肉类食物和喝牛奶时可以获得，为35克。如果一个人吃得很素，动物油来源少，那么他的植物油必须增加。脂类的摄

入在保证数量的同时还要注重比例，单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸要更多一些，因此鱼、虾和海藻要多吃一些。

如果平时消耗能量很大，比如送快递的快递员、下地的农民，即使身高、体重不变，但因为能量消耗大大增加了，所以每种营养素的摄入都要相应有一个较大幅度的提高。

年龄大的人一般能量消耗少，要相应减少饮食的总能量，但是三大能量比例不要变。

(1)产能营养素：三大产能营养素就是碳水化合物、蛋白质和脂类。其他营养素是人体必需的营养素，但不产能。

(2)BMI: Body Mass Index的缩写，即体重指数，具体计算方法就是用体重千克数除以身高米数的平方。

(3)轻体力劳动者：75%时间坐或站立，25%时间站着活动，如从事办公室工作、修理电器、售货员等。

(4)中体力劳动者：25%时间坐或站立，75%时间特殊职业活动，如学生日常生活、机动车驾驶员、电工、安装人员、车床操作者、从事金属切割的人员等。

(5)重体力劳动者：40%时间坐或站立，60%时间特殊职业活动，如从事非机械化农业劳动，炼钢、舞蹈、体育活动、装卸、采矿等。

蛋白质平衡：选对优质蛋白，事半功倍

蛋白质是人体最基本的组成成分，占人体重量的20%左右。千万别小看这20%，人的体重中60%左右是水，剩下的40%中蛋白质就占了一半。

蛋白质的消耗：没有它就没有生命

人体的大脑、神经、皮肤、肌肉、内脏、血液，甚至指甲、头发都以蛋白质为主要成分，同时蛋白质还是身体生长发育、衰老组织更新和损伤组织新生细胞的修补原料。

如果能量不足，身体里的碳水化合物已经用完，人体会通过消耗脂肪和蛋白质来供能。

蛋白质的摄入：动物类蛋白价值优于植物类蛋白

广泛存在于动、植物食物中的蛋白质进入人体后能被利用的氨基酸越多，其营养价值越高，否则蛋白质含量再高，如果所含的氨基酸与人体需求不匹配也没用，甚至还有坏处。

从这一点来说，肉蛋类蛋白质的生物利用率高于植物类蛋白质。

举个例子，我们都知道大豆的蛋白质含量非常高，但是它是植物，缺乏某种人体必需的氨基酸。如果只靠喝豆浆、吃大豆来获取蛋白质，氨基酸被人体利用会受到影响，代谢产物增多，对肾脏的压力会很大，所以肾功能有问题的人我们都不让吃大豆。对于这种高蛋白质而氨基酸不完整的植物，最好采用食物互补的方法，也就是说缺哪种氨基酸就寻找含这种氨基酸高的食物来搭配。在这里再叮嘱一句：豆制品不要单吃。

一般来讲，我们在计算蛋白质摄入量时有几个原则：

一看总能量：前面已经介绍了，蛋白质一般是占总能量的**10%～15%**，总能量需要越高，蛋白质需求也就越高。优质蛋白质[1]最好占一半。

二看身体需求：低蛋白血症的患者、身体虚弱的人蛋白质的比例和计量都要相对多一些。

三看平时习惯：纯吃素的人在配置蛋白质饮食时比较麻烦，为了保证摄入氨基酸的比例与人体所需接近，要想方设法把几种互补的食物搭配在一起。

我曾经诊疗过一个患者，58岁，男性，身高178厘米，体重58千克，平时运动量很大，每天至少运动两个小时。他吃饭也非常讲究，绝对做到低脂低盐、少糖少油，人也不胖，却在一次体检中发现患了肺癌。他怎么也想不明白，自己的生活方式已经很科学了，怎么还会生病。

他挂了我的号来找我，想搞明白是不是因为自己的生活方式出了问题。

我给他算了一下，他一天实际摄入的优质蛋白是16克。大家知道他应该吃多少优质蛋白吗？

这位患者身高178厘米，标准体重是178 - 105＝63千克。他比较消瘦，而且运动量较大。按照前面介绍的能量比例计算，以一个中等体力劳动者为参照，每天应摄入的蛋白质为63×40×15%÷4＝94.5克。

算出总量后，其中一半应该是动物蛋白（优质蛋白），是47.25克，可实际上他每天只吃了16克动物蛋白，亏空31克。

于是我告诉他："你的消耗很大。运动多的人能量消耗多，肌肉损伤大，修复的速度快，因此需要的磷脂、蛋白质、胆固醇以及铁、钙等营养素也要比正常人多。同时，油脂对人体也非常重要，维生素A属于脂溶性维生素，对上皮细胞的保护以及免疫系统十分重要，而脂溶性维生素必须在有油脂的环境中才能被人体吸收利用。肺癌不一定都是吸烟造成的，你看你不吸烟，不饮酒，坚持运动，但是缺乏人体最需要的各种营养素，而且蛋白质的摄入也与免疫系统功能强弱息息相关，所以你的癌症与你吃得不对有关。"

这个患者很聪明，马上问道："我每天应摄入的47克动物蛋白质该怎么落实呢？"

我告诉他："200毫升牛奶或者酸奶中含有6～7克蛋白质，1个鸡蛋中含有6～7克蛋白质，100克的瘦肉或者鱼中含有17～20克蛋白质。你可以每天吃两个鸡蛋＋400毫升牛奶＋100～150克肉类（包括各种瘦

肉、鱼、虾等）。”

患者听了很吃惊，问：“这么多，正常人不是只需要一个鸡蛋和一袋牛奶吗？”

“你是患者，不是正常人。你平时营养已经很亏空，现在要迅速地补上来，尽快提高免疫能力，否则就没有机会了，癌细胞必须靠我们的免疫力压制下去。”

这位患者是个很自律的人，一旦明白其中的道理，就绝对会照着去做。后来我们一直保持着联系，他会定期复诊。发现肺癌后过了三年，他长胖了，体质明显变强。关键是这三年里，肿瘤没有复发。

蛋白质失衡表现：频繁感冒、发育迟缓、贫血、易疲劳等

如果蛋白质不是缺乏到很严重的程度，是很难表现出来的。通常有儿童生长发育迟缓、成人头发稀少干枯易断、人体代谢率下降、蛋白质类激素减少、新陈代谢所需各种酶的功能减弱等慢性表现，因为这些往往不以疾病的形式出现，很难引起人们重视。但如果不重视，饮食结构不加以改善，蛋白质更加缺乏，慢慢身体就会出现一些疾病的症状。

例如，抵抗力低下，容易感冒发烧或者发生泌尿系统感染；肌肉无力，容易疲劳；胃肠道蠕动能力下降和消化酶的缺乏，导致消化不良；全身发冷，没有力气，甲状腺功能低下；贫血，双下肢水肿或有腹水，骨质疏松，等等。

很多人以为骨质疏松只是缺钙，但其实很有可能是缺蛋白质。蛋白质在骨骼中以骨胶原的形式存在，增加了骨骼的韧性。此外，它还提供矿物质依附，保证骨骼的硬度。因此身体缺乏蛋白质，自然就会骨质疏松。

蛋白质缺乏的表现多种多样，很容易迷惑人的双眼，让人误以为是其他疾病。

我曾经接诊过一个男患者，70多岁，因为经常心悸气短去心内科诊治，心内科医生做了几项检查，认为“问题不大”，没有必要用药或者手术。

一看问题不大，患者想到自己双下肢无力，自认为可能是骨科疾

病，又找骨科医生看了看。骨科医生的诊断意见是“腰椎间盘轻度突出”，不需要处理，双下肢无力与椎间盘突出没有关系。

一看骨科也没有问题，患者想到自己头晕目眩，耳鸣腿软，会不会是脑供血不足？于是又来到了神经内科门诊。

那天我正好在出神经内科专家门诊。

患者进诊室时走得很慢，手拄着拐杖，面色很差，贫血状态，讲话声音也很小，有气无力。

我看了一下病史，患者既往没有高血压，也没有糖尿病，结合他心悸、双下肢无力的症状以及贫血貌，我想应该是蛋白质不足。

于是，我让他把裤腿提起来，用食指压了压他的胫骨前面，两个深深的凹陷非常明显地显现出来，这是可凹性水肿，更证明了我的推断。

接着，他慢慢地从皮包里拿出他以前检查的化验单。血常规里的血色素一项，数值是8.5克，低于正常值；生化项目中的血浆白蛋白一项，化验值为34毫摩尔／升，也低于正常值。

“蛋白质缺乏性营养不良”诊断成立。

是什么原因造成营养不良呢？

我一问，原来老先生的老伴3年前去世了，儿女都在海外工作，无法近身照顾，老先生自己一个人生活。以前老伴做饭，这三年老伴走了，老先生就凑合着吃。长期的饮食单一，营养跟不上，导致了这一系列问题。这样的营养不良在老年人中很常见，而且很容易被误诊。

由于老先生咀嚼能力较差，吃肉比较困难，我建议他一天吃两个鸡蛋，两袋牛奶。平日多吃些肝脏、鸭血，这两种食物好咀嚼，同时补血效果好。肉类中可选择鱼肉，也可以将红肉做成肉馅吃。

考虑到患者年纪大了，咀嚼功能和吸收功能都已经下降，自己一个人不愿意花心思做饭，我又给老人家开了一些浓缩的营养素，按照说明每日服用，在短时间内能迅速补充营养。依照我的临床经验，饮食调养加上营养素支持，老先生蛋白质不足导致的症状都会得到很大缓解。

上面说的大多是饮食中缺少蛋白质的情况，有人肯定会问了，蛋白质摄入过多又会出现什么疾病呢？

如果蛋白质摄入过多，大多数营养书都会告诉我们以下几种危害：

第一，胃肠道功能紊乱。当摄入的蛋白质太多，超过胃肠道的消化

能力，会造成胃肠道功能紊乱。

第二，肝脏损伤。当蛋白质摄入过量，肠道的有毒气体堆积过多，这些气体就会被吸收入血液，最终到达肝脏进行解毒。所以，如果蛋白质摄入过多，超过了肝脏的解毒能力，将会造成肝脏的损害。

第三，肾脏损害。不能被人体利用的蛋白质代谢产物如尿素、肌酐、肌酸和尿酸需经肾脏滤过进入尿中，继而排出体外。如果代谢废物量大，肾脏滤过量增大，将加重肾脏的负担，造成肾损害。

除了这些公认的内容，我想在此增加一些我自己的看法：

首先问问大家：你眼前有两碗食物，同等大小，一碗是面条，一碗是红烧肉，觉得自己能一次吃下去的是哪一碗？

估计99%的人会说“面条”，这么一大碗肉怎么能吃得下呢？

这就对了，肉一次吃不了多少，因为胃里面的胃蛋白酶活性和总量有限，当超过了胃蛋白酶分解能力时，你会觉得“吃不动了”。同时动物性食物里油脂较多，会有种很腻的感觉，因此“吃不动了”。

从动物性食物中获得的是优质蛋白，吸收利用率高，而且受身体的限制，很难吃多。但是植物性蛋白容易吃多，比如豆类（各种豆制品），还有一些食用菌。这些植物蛋白的生物利用度比较低，不能被利用的部分只能经肝脏转化再经肾脏排出体外，从而加重肝脏和肾脏的负担。

我不赞成一味地去吃肉。一些人吃肉很多，出现了问题，是因为这个人过于偏食，只吃肉不吃菜，大口吃肉、大口喝酒的生活方式绝对要反对。我只是强调，就蛋白质而言，动物蛋白很难吃多，而且动物蛋白的生物利用度较高，是细胞非常好的结构成分，对肝肾的压力很小，这些益处大家要清楚。

所以，蛋白质的摄入不是一味要多吃，也不是一味要少吃，而是要既适量又质优。

蛋白质的平衡：动物类蛋白应占到蛋白总量的一半

蛋白质平衡本质上是氨基酸的平衡，也就是摄入的蛋白质中所含的氨基酸的量和各种氨基酸的比例要与人体所消耗的量和比例基本相当。

氨基酸组成与人体所需基本一致的蛋白质被称为优质蛋白。这类蛋

白质主要是动物蛋白质，包括肉、蛋、奶，这里的肉包括四条腿的畜类、两条腿的禽类和没有腿的鱼类。

在一个人每天的饮食中，优质蛋白也就是动物类蛋白应占摄入蛋白质总量的一半。

举个例子：男性，30多岁，身高178厘米，体重78千克，每天对着电脑工作，一周打一次篮球。蛋白质摄入量按照能量比例计算应为：

标准体重是178－105＝73千克，运动量不大，总能量为73×30＝2190千卡。此人一天所需的蛋白质为2190×0.15÷4＝82克。

这样算下来，每日所需的动物蛋白应该是41克左右，如何分配到三餐中去呢？

他每天需要吃150克左右的瘦肉（大概含30克蛋白），一个鸡蛋（大概含6克蛋白）和200毫升牛奶（大概含6克蛋白）。

这是在一个人运动量不大的基础上的建议，如果他最近用脑多或者运动多，就要增加蛋白质类的摄入量。

另外，几种优质蛋白质的食物之间可以互换，100克瘦肉（畜禽类纯瘦肉）或鱼类中基本上有17～20克的蛋白质。今天吃鱼多了，就可以少吃肉类；如果禽类的多吃了，就少吃畜类；如果没有吃鱼、虾，就要相应增多畜禽类瘦肉的摄入量。

有几点要特别提醒大家：

豆浆不能代替牛奶。

不必每天一丝不苟坚决执行，**1**克不能多，**1**克不能少，这没必要，也不现实。

一般来讲，一段时间内做到总体平衡就可以了，最好以一周为一个周期。如果今天吃肉很少，第二天、第三天可以补上；如果平时工作很忙，顾不上每一顿饭都做到膳食平衡，可以在周末的时候做一下“饮食修补”，回忆一下这一周的食谱，哪种食物进食过多，哪种食物不够，多的别吃了，把不够的补一补，这样也能达到膳食平衡。

上面介绍的是普通人的蛋白质摄入原则。对于特殊人群，要用特殊标准。比如说，运动员、孕妇、少年儿童以及营养不良的患者，就需要补充较多的蛋白质，以满足身体所需。而对于肾衰竭的人，则要严格控

制蛋白质的质量和数量，以防进一步损害肾功能。当然肝硬化的患者更要注意。

(1)优质蛋白质：蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式，越容易被人体吸收利用，这种蛋白质为优质蛋白质。

碳水化合物平衡：体力消耗量是重要参照

前面讲了蛋白质对于人体的意义，复杂而重要。相比之下，碳水化合物就简单朴素多了，它最大的功能就是为人体提供能量。

碳水化合物的消耗：提供能量

碳水化合物、脂类和蛋白质都可以产生能量，但论其功绩，碳水化合物提供的能量当数第一。碳水化合物也称糖类，说白了基本上可以等同于我们的主食：米饭、面条、大饼、红薯、土豆等。主食吃多了可不是好事儿，并不会生成超多的能量，让你力大无穷，而是以化学能的形式储存起来，形式上却表现为多余的脂肪。

由于运动量迅速减少，而我们的饮食习惯没有改变，摄入能量多于消耗能量，造成能量的蓄积，于是肥胖者增多，患上了很多疾病。

对于能量平衡，我们可以从它的消耗想办法，多运动就可以减少库存。而对于如何优化摄入，就要看下面的内容了。

碳水化合物的摄入：谷薯杂豆等粮食类主食

《中国居民膳食指南（2016）》指出：每人每天应摄入谷薯类食物250～400克，其中全谷物和杂豆类50～150克，薯类50～100克。

为什么摄入量会有这么大的跨度？

因为中国幅员辽阔，经济发展不均衡，人们的劳动强度也不一样。国家统计局2014年公布的数据显示，2013年末，中国城镇人口占总人口的53.73%，也就是说农村和城市人口基本上各占一半。再加上环境不同、工种不同、经济水平不同等因素，碳水化合物的摄入自然也会有较大的差别，因此指南给出的摄入量跨度很大。

我们平时吃饭，不但每顿饭都要有碳水化合物，同时还要做到食物多样化，营养均衡。

白米、白面中的淀粉含量较高，同样100克，米面的淀粉含量是薯类（土豆、山药、芋头等）的四倍，是豆类（赤小豆、芸豆等）的近两

倍。

体力劳动者应该多吃一些含淀粉的食物，面条、馒头、米饭都很好。但是运动量一旦减少，就要立即改变主食的种类和数量，减少淀粉的摄入。

我诊治过一个男患者，67岁，血糖高，血压高，吃过不少药。他很胖，尤其是肚子很大。他不喝酒，不吸烟，天天散步，但是效果还是不太好，最后被女儿拉到营养科来咨询到底应该怎么吃。

我首先还是先做营养调查，了解他平时的饮食习惯。

他每天要吃2～3顿面条，将近500克（1斤），早上喝粥，很少吃粗粮；肉一天大概50～100克，蔬菜一天不到250克（半斤）；基本不吃水果，不喝牛奶，很少吃鱼。

很明显，这位患者的营养严重不平衡，碳水化合物和盐吃得太多，而蔬菜、水果吃得太少。

通常我们在辅导患者饮食时，都是先找到患者不好或者不对的习惯，然后劝其改正。

这位患者一听要停掉面条，急了："我从小吃面条长大，每天早上都喝粥、吃咸菜，习惯了，吃别的吃不下去。"

我问他："您原来是做什么工作的？在什么地方生活？平时喜欢做什么？"

"我一直干农活。这几年我们的农田被收购了，政府安置我们搬迁，住到楼房里。虽然住着大房子，但是我感觉挺憋屈。我喜欢在农田里干活，现在没活干了，没事就打打牌，平时还喜欢做做饭。我做面条的手艺一直很好，每次我们家来人，我都要给他们露一手，做各种各样的面条。"说到这里，老先生眼睛直放光。

我看着他，乐了："过去干农活，要用力气，要耗能量，而且还要出汗。汗水是什么味道的？是咸味，所以多吃面条绝对正确。但是您从地头搬到了楼房，运动少了，再这样吃，食物进到身体中成了负担，血压、血糖就都升高了。"

患者犹犹豫豫地问我："是不是以后一点儿面条都不能沾了？"

"不，吃一点儿还是可以的。以后您要是血压正常了，运动量增多，而且每天出汗，还是可以多吃些面条的。"

老先生笑了，终于明白环境不同了，饮食的确要改一改。他回去后吃饭时增加了粗粮，有时把土豆蒸一蒸，当主食吃。土豆也是他从小的最爱，既能吃饱，还补充了膳食纤维、钾等元素。同时，他饮食中还增加了绿叶菜，水果也坚持每天吃一个。

两个月后，他来复查，哇，肚子小了很多，面色也好了。

一年之后，他的降压药从三种减成一种，血糖也很平稳。

碳水化合物失衡表现：血糖不正常、腹部肥胖

如果碳水化合物摄入不足，人就容易出现低血糖症状，皮下脂肪及肌肉也会分解来供能，长期下去就会明显消瘦；反之，如果一个人很胖，特别是腹部肥胖，或者血浆中甘油三酯明显增高，排除饮酒的因素，则提示碳水化合物摄入过多。

有些人体重正常或者还有些偏低，但是摸摸自己的腹部，总有小肚子，而且软软的，这就提示碳水化合物在饮食中所占的比例较高，应该调整。

有一段时间我在青岛讲课，遇到一位女老师，30多岁，血糖高，吃着两种降糖药。她单位离家特别近，回家后基本上就不出门了，周末也不运动，平时不吸烟，不饮酒，每天按时睡觉。

她的身高160厘米，体重82千克，BMI为32，腰围110厘米，属于向心性肥胖[(1)]。

她特别喜欢吃粮食，白米白面、蛋糕面包、粉丝粉条等，都是她的最爱。平日家里水果不断，每天要吃500克（1斤）以上。每周她还要吃两三次甜食，量不多，用她的话讲“非常控制自己”。她每天吃一个鸡蛋，几乎不吃肉，不喝牛奶。蔬菜一天250克（半斤）左右，她尤其喜欢吃土豆，总是把土豆当菜，一边吃米饭，一边吃土豆丝，再加上个黄瓜拌粉丝。

其实这些食物中，米饭、土豆、粉丝、粉条都是碳水化合物。很明显这个患者的能量基本上来自碳水化合物，总量太多，比例太高，运动量又太少，造成血糖居高不下。同时，过多的碳水化合物转变成脂肪储存在身上，所以才引起向心性肥胖。

她听课后决定回去减少米饭、馒头，水果一天只吃一个。我建议她

增加瘦肉和蔬菜的摄入，她也答应了。

3个月后，我见到她，她高兴地告诉我："我体重减了10斤，腰围减了2厘米。"

又过了大概8个月，我再次见到她，我都有点怀疑了，这还是那位胖胖的老师吗？她身材匀称，曲线清晰，还美美地告诉我："我过去所有的衣服和裤子都不能穿了，最近买了许多新衣服。降糖药只吃二甲双胍，停掉了阿格列汀。"看来她的饮食调整发挥了很大作用，我由衷地为她感到高兴。

碳水化合物的平衡：每天至少要吃够150克粮食

碳水化合物的摄入量，主要是由体力消耗的多少来决定。

体力劳动者要多吃些碳水化合物，具体数量根据工作性质和运动量决定，没有一定之规；脑力劳动者同时运动少的人吃的粮食量要少一些，但是每天至少要保证150克左右的粮食。另外，正在长身体的少年儿童要多吃粮食，而老年人要相应减少。

平时可以少吃多餐，多吃复合型碳水化合物（天然的食物都是复合型，比如土豆、燕麦、莲藕等），少吃蔗糖和精米精面。消化能力很差的人可以暂时吃糊精（白米粥里的汤汁），但是要注意搭配其他营养素，并且时间不要持续太长，摄入量上要注意。

中国人总讲"喝粥养人"，实际上过去喝的粥和现在的不一样，老祖宗吃的五谷全部是粗粮，煮一煮，煮成糊状才能吃得进去。而现在的米是精米，是免淘米，没有麸皮。所以虽然同样是粥，对人的影响却差异巨大。

另外，要学会在碳水化合物之间进行等量交换。一般来讲，50克白米、白面换算为薯类，大约等于200克，换算为水果（比如苹果和梨），大约等于400克。吃了薯类或者水果，相应地减少米面，甚至这顿饭可以不吃米面。

(1)向心性肥胖：亦称中心型肥胖，指的是患者体内脂肪沉积是以心脏、腹部为中心的一种肥胖。

脂类平衡：每日摄入量不能低于总能量的30%

现在老百姓谈油色变，总认为大腹便便是吃油多造成的，于是，想办法降油降脂。很多人吃菜基本上不用油炒，碰到有油的菜还用清水涮涮再吃，久而久之，大腹便便没下去，却又患上了新病。

根本原因还是我们对脂类的误解太深了。

脂类的消耗：提供热量和构建细胞膜

脂类包括脂肪和类脂，脂肪是甘油三酯，又称中性脂肪；类脂包括磷脂、胆固醇和糖脂。

◆脂肪的消耗：供给热量、提供必需脂肪酸、保护内脏等

脂肪主要有三大功能：

第一，供给人体热量。虽然三大产能营养素都能供能，但是有先后顺序。先利用的是葡萄糖，脂肪只有在人体中的葡萄糖使用完了以后才会被分解去提供能量。我们看竞走运动员都很瘦，而铅球运动员都很胖，只因竞走是长时间的运动，身体中储存的葡萄糖被分解完后，运动的后半截靠分解脂肪产生能量；而铅球是一瞬间的运动，糖还没有被消耗完，所以脂肪还留存在皮下。

第二，是脂溶性维生素的载体。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素，只有在有油脂的环境下才可以被吸收。因此，不吃油脂的人常会出现脂溶性维生素不足等症状。

第三，提供必需脂肪酸。ω-6系列的亚油酸和ω-3系列的亚麻酸是人体必需的两种脂肪酸。这类脂肪酸只能依赖从外界的摄入，且往往在身体里承担了重要的角色，是合成很多生物活性物质的原料，比如：磷脂、前列腺素（PG）、血栓素（TXA）、白三烯（LT）和调节胆固醇等。

有一次，一位女患者过来就诊，45岁，特别瘦，平时做事小心谨慎，每一样食物都不多吃，血压、血糖和体重都比较正常，每天还运动

1～2个小时。

别人都夸她身材好，但是，她自己却感到全身无力，时不时地要舒一口气，总觉得气短。最烦恼的事情是睡觉时必须垫高枕头，而且要向右卧，如果头低一点或者向左卧位，热热的胃酸就会涌向咽部，有种强烈的胃灼热感。

她去消化科做检查，诊断为反流性食管炎[(1)]；做B超，医生告诉她胃下垂得很厉害；查尿常规，尿液出现蛋白质阳性和潜血等一系列问题。

她思来想去，就是想不通，自己饮食节制，运动规律，没有不良嗜好，怎么会出现这些症状呢？

听完她的讲述后，我给她看了一张人体解剖图，腹部脂肪的作用一目了然——脂肪在脏器之间起着无法替代的支撑作用，缺乏脂肪会导致固定胃的韧带和网膜不牢固，胃受重力影响就会发生下垂，所以她的胃下垂归根结底是缘于饮食中的脂肪缺乏。她怕胖，吃脂肪类食物和主食都非常控制，饮食结构不平衡，蛋白质、脂肪摄入不足，从而导致了器官功能下降，造成贲门括约肌（食道与胃之间的平滑肌）收缩无力，全身肌肉无力。

另外，脂溶性维生素摄入不足，还会出现其他症状。于是我问她：“你眼睛干吗？看东西清楚吗？你皮肤怎么样？记忆力如何？”

这一问不得了，问出一大堆问题：“我这些年视力下降得可快了，看一会儿手机眼睛就特别不舒服。每天要往身上涂许多护肤霜，否则总觉得皮肤干干的，皮屑很多。出虚汗，记忆力下降。我以为是更年期造成的，可是我刚刚45岁，是不是有点太早了？”

我们把患者的这些症状综合在一起看，就能得出“营养不良”的结论，这是由于摄入的营养素低于人体消耗量造成的，尤其是脂类食物摄入太少。现在大家都非常注重健康，注重身材保养，但是对一些知识却一知半解，对一些概念也不求甚解，随随便便就拿来用，“脂肪恐惧”是一个尤为突出的重灾区。是的，脂肪多了自然不好，但是没有脂肪呢？脂肪不够呢？一样会带来很多疾病，大家要追求适度而不是盲目地减少。

◆类脂的消耗：构建细胞膜

说完了脂肪，我们来说说类脂。

类脂又分为磷脂、胆固醇和糖脂，除了共同构成细胞膜这一种消耗外，还各有作用。

先说说磷脂。

磷脂不仅对活化细胞，维持细胞新陈代谢、基础代谢及荷尔蒙的均衡分泌有重大作用，而且在增强人体免疫力和细胞的再生力方面也十分关键，在调节血脂、保持血管通畅方面更是扮演着重要的角色。

尤其要强调的一点是：人体的神经细胞和大脑细胞结构中大约有一半是磷脂。磷脂的质量和数量决定了大脑细胞间信息传递的速度，因此具有增强记忆力、预防老年痴呆的功能。

所以，要让一个人保持聪明、减缓衰老，磷脂、胆固醇和蛋白质的摄入必不可少。大家都知道小孩子半岁时就要开始增加鸡蛋、猪肝、肉类等辅食，主要原因是大脑的发育很快，鸡蛋里的卵磷脂，猪肝和肉里的铁、蛋白质及磷脂正是孩子最需要的营养素。另外，增加鱼油类食物（如DHA、EPA）也可以提高脑细胞的磷脂的质量。

再说说胆固醇。

胆固醇占人体体重0.2%，和磷脂、蛋白质并肩作战，成为细胞膜的结构成分，它的作用是增加细胞膜的韧性和坚固度，防止细胞膜损伤。另外，它还是形成肾上腺皮质激素和性激素的原料。性激素包括了男性的雄性激素、女性的雌激素和孕激素。在临床上，我们经常见到很多怕胖、恐慌胆固醇摄入过多的患者，他们不吃肉蛋奶等含胆固醇的食物，却因此患上了卵巢早衰或者性功能障碍。

不仅如此，胆固醇进入人体后还要参与合成维生素D_3和胆汁酸，从而防止骨质疏松、低钙，帮助脂类消化和吸收。

最后说说糖脂。

糖脂在神经髓鞘中分布很广，神经髓鞘的作用是绝缘和增快神经传导速度。大家可能听说过三叉神经痛，就是三叉神经的髓鞘破损造成了神经短路的结果。这种疼痛的感觉非常可怕，有种痛不欲生之感，这与类脂摄入不足息息相关。

有一次，我到出版社去办事，刚好看到一个编辑在吃饭。碗里的食物红红的，很是诱人。仔细看看，里面有两种成分，一粗一细，粗的是粗面条，细的是细面条，用红色的调味酱拌在一起。闹了半天，里面只有“面条”这一种食物。

如果是个体力劳动者，短时间这样吃还可以，而眼前这个编辑是脑力劳动者，这样吃就不合适了。如果你看懂了前文神经细胞所需消耗的营养素，就知道神经细胞消耗的不只是糖，还有磷脂、蛋白质、胆固醇、脂肪酸、维生素和某种矿物质。而眼前这位没有重体力劳动的编辑，仅仅补充了糖类，其他营养素都没有补充，这样持续下去，她的脑细胞将不断亏空。想到这儿，我对她说："姑娘，你这样吃会阻碍你变聪明。要想聪明，最起码也要加点脂肪和蛋白质啊。"

姑娘听到能变聪明，顿时来了兴趣，但看看自己小肚子上的赘肉，无奈地摇摇头，对我说："看看我这游泳圈，还是吃素比较好，我怕吃肉和油更胖了。"

我气不打一处来，做健康编辑，却不懂得营养基础知识："姑娘，这游泳圈就是你天天吃面吃出来的，你要真的多吃肉和油，还不一定有游泳圈呢。"

脂类的摄入：肉蛋奶鱼、植物油和坚果等

食物中含脂类的有植物油、动物油、坚果、加工食品中的脂肪、动物的皮下脂肪、动物大脑中的脂质（磷脂、胆固醇、糖脂），还有鱼油。

一般来讲，我们每天摄入的脂类应占一天总能量的30%左右。大多数发达国家的摄入量要高于这个数，发展中国家要低于这个数。在此范围内，北方寒冷地区居民的脂类摄入量要多于南方温暖地区居民。

在这30%左右的脂类中，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸这三种脂肪酸应各占10%。

那么怎么知道这个脂肪是饱和、单不饱和还是多不饱和呢？

有个简单办法可以进行判断：在室温下饱和脂肪酸大多处于凝固状态，比如大肥肉、腊肉。植物油中的椰子油和棕榈油也是饱和脂肪酸。

单不饱和脂肪酸含量在70%以上的有两种油：橄榄油和茶籽油。

其余的在室温下呈流动状态的油基本上都是含多不饱和脂肪酸较多的油，比如大豆油、小麦胚芽油、玉米油、芝麻油和花生油。

怎么才能做到三种脂肪酸各占1/3呢？实际上在生活中没有必要搞得那么复杂和准确，只要做到大致正确便可以了。

比较简单的操作方法是：动物脂肪占一半，植物脂肪占一半。

举个例子。

一位男性，30岁，身高165厘米，体重60千克，从事轻体力劳动，每天运动1.5个小时，最近发现皮肤干燥、痒，特别容易出头皮屑，而且眼睛干涩。

这是什么原因呢？看过前面内容的读者很快能判断出来，他的饮食中摄入的油脂不足。

这位男士的体重适中，他在工作中用电脑较多，每天运动1.5个小时，他一天应该摄入的总能量为$35\times60=2100$千卡，每克脂类能够产生9千卡能量，因此他每天摄入脂类应该是$2100\times30\%\div9=70$克。

这70克脂肪是不是全部来自炒菜的油？不是的，有一半要来自动物脂肪，从肉、蛋、奶、鱼中获得；另一半来自植物脂肪，从食用油和坚果中获得。

这位男士在接受诊治的时候告诉我，自己很少吃肉，一天吃一个煮鸡蛋，一个月吃一次鱼，在吃菜时会经常拿开水把菜过滤一下，从不吃油炸食品。

我问他是否吃坚果？

他回答得很干脆：“没有时间吃。”

从他的日常饮食中可以看到，他的皮肤干痒、眼睛干涩确实都与饮食中缺乏油脂有关。

这样，解决方案也出来了：他每天应该吃够70克脂肪，一半来自肉、蛋、奶、鱼，另一半是植物油，同时应该多吃些坚果。

植物脂肪主要存在于食用油和坚果中。植物脂肪的摄入量特别好计算，看看油壶上的刻度，或者用小勺估量，基本上就差不多了。一个人一天的摄入量在30毫升左右。上面这个患者应该是35毫升（35克），因为他的运动量较大。

动物脂肪在肥肉和瘦肉里都有，鱼肉、牛奶里也有。鸡蛋和内脏里含有许多磷脂和胆固醇，这些类脂参与构成人体的框架结构，绝对不能缺少。

一般来讲，每天吃一个鸡蛋、一袋牛奶、**100～150**克瘦肉，每周吃**2～3**次鱼，摄入的动物脂肪量基本就够用了。

有些人不吃动物性食物，如果植物油的用量严格控制在30毫升，这样相当于每天只完成了应该摄入量的一半，时间长了，身体会出现许多油脂摄入不足的问题。

还有一种情况，特别爱吃肥肉的人，往往是饱和脂肪超标，饮食比例也要注意改一改。

◆必需脂肪酸最佳比例：**ω-3∶ω-6**要调整为**1：4～6**

ω-3和ω-6系列不饱和脂肪酸都是人体必需脂肪酸，一定要从食物中获得，一般认为应不少于总能量的3%。

ω-6系列的不饱和脂肪酸主要存在于植物油中。

ω-3系列的脂肪酸都在哪里呢？动物中有深海鱼、贝类，植物中有亚麻籽、坚果和马齿苋，保健品中品质较好的鱼油中也含有ω-3不饱和脂肪酸。

ω-3和ω-6之间比较好的比例是1：4～6。由于大家获取植物油要比获取深海鱼、贝类、坚果以及鱼油等容易得多，所以现实生活中大多数人摄入的实际比例几乎到了1：20，甚至更夸张。

说到这儿，有人要问了，ω-6摄入太多的话会有什么问题吗？必需脂肪酸摄入多点儿不好吗？

研究表明，许多慢性炎症性疾病都与这个比例失调有关。ω-6摄入过多会引起血管炎症、高脂血症、心脑血管病、关节炎症、肥胖、哮喘等问题，所以ω-3系列脂肪酸的摄入是一个需要重视的问题，将两种必需脂肪酸的比例维持在一个正常的范围。通常来讲，一个人ω-3脂肪酸的每日摄入量应不低于总能量的0.5%。

◆反式脂肪酸：每天限量**2**克

20世纪初，德国化学家威廉·诺曼获得了一项发明专利，将食用油部分“氢化”。经过“氢化”的植物油与普通植物油相比更加稳定，呈固体状态，可以使食品外观更好看，口感更松软，同时，与动物油相比价格还更低廉。由于人们认为植物油比动物油更健康，因此用便宜而且“健康”的氢化植物油代替动物油脂在当时被认为是一种进步和时尚。

但事实上，由于植物油经过“氢化”之后成为非天然的油脂，很难被人体适应，摄入后会出现各种不适反应。100年来，全世界许多国家做

了大量实验，证明这种人工反式脂肪酸是人类健康的一大“杀手”。

科学家们发现，摄入过多反式脂肪酸会引起以下几个严重的健康问题：

•促进血栓形成，造成冠心病和脑卒中。

•影响生育能力，减少男性荷尔蒙的分泌，对精子的活跃性产生负面影响。

•影响胎儿发育。

•影响大脑功能，降低记忆力，尤其对婴幼儿的大脑发育和神经系统发育产生不利影响，且这种影响会延续终身。

•引起肥胖。

反式脂肪酸有很多好听的名字，比如：植物氢化油、人造黄（奶）油、人造植物黄（奶）油、人造脂肪、氢化油、起酥油、植脂末等。

哪些食物中含有反式脂肪酸呢？我来列举一些大家特别熟悉的：蛋糕、糕点、饼干、面包、蛋黄派、沙拉酱、炸薯条、炸薯片、爆米花、巧克力、冰淇淋……这些食物大家都吃过吧？有的人甚至天天都在吃。

另外，大家还要注意奶茶和咖啡中的配料，上面清清楚楚写着“植脂末”，这也是反式脂肪酸。增加植脂末之后，奶茶和咖啡会显得润滑而香甜，因而这种配料的使用特别广泛。

为了控制反式脂肪酸的摄入，世界卫生组织、联合国粮农组织在《膳食营养与慢性疾病（2003）》中建议“反式脂肪酸最大摄取量不超过总能量的1%”，这个1%折算出来一个人一天的限量在2克左右。

我们经常看到一些食品包装袋的标签上食物成分中明明标有植物氢化油、氢化油、起酥油、植脂末等字样，但是在营养成分表里却写着“反式脂肪酸为0”，这是为什么呢？

上面说了，一个人一天摄入反式脂肪酸应低于2克，因此，如果只吃这类包装食品中的一个小食品，绝对没有超标，于是可以忽略不计。

但是，大家想一想，吃小食品是不是一天只吃一个？如果吃了一块小蛋糕，也许没超量。但是吃两三块呢？如果再加一个冰淇淋呢？再加一杯咖啡呢？

◆胆固醇300～500毫克，磷脂多多益善，糖脂从奶制品中

来

胆固醇的来源分为外源性胆固醇和内源性胆固醇两种。外源性胆固醇来自每日膳食，内源性胆固醇则是由肝脏合成，肝脏把摄入的葡萄糖等能量成分转变为胆固醇。

一个人一天需要1300～1500毫克胆固醇供人体细胞使用。正常的比例是每天饮食摄入胆固醇300～500毫克（白天从三顿饭中获得），肝脏合成1000毫克（大部分在晚上合成）。

其中通过饮食摄入的胆固醇主要来自动物性食物，包括鸡蛋、内脏、脑和肉类。一个中等大小的鸡蛋中胆固醇的含量为250毫克左右，100克畜禽类瘦肉中胆固醇的含量为70毫克左右。

磷脂是组成人体生命细胞的重要成分，细胞膜当中大约有一半是磷脂。磷脂主要从食物中获得，肝脏也能合成部分磷脂，但是量不能满足人体需求。磷脂的功能很重要，它可以维持新陈代谢，保证荷尔蒙的均衡分泌，促进智力发育，防止痴呆和血栓形成。大家要尽量摄入含磷脂多的食物，如动物类食物中的鸡蛋、肝脏、脑、骨髓、肾脏、心脏等，植物类食物中的芝麻、葵花籽、大豆等。

糖脂是糖类和脂类结合所形成的物质。自然界存在的糖脂分子中的糖主要有葡萄糖、半乳糖，脂肪酸多为不饱和脂肪酸，在人体中分布甚广，但含量相对较少。

糖脂的种类繁多，其中研究得较为深入的是糖鞘脂。

糖鞘脂有脑苷脂和神经节苷脂。脑苷脂在脑中含量最多，肺、肾次之，肝、脾及血清中也含有。神经节苷脂广泛分布于全身各组织的细胞膜的外表面，以脑组织最丰富。在细胞膜表面的糖鞘脂主要作为细胞表面的标志物质，比如我们每个人都有一种血型，A型、B型、O型或AB型，这个血型就是由红细胞质膜上的糖鞘脂决定的。

所以糖脂有两个最主要的功能，一个是神经系统中髓鞘的成分，另一个是作为细胞表面标志物质。

我们只要摄取糖类（葡萄糖和半乳糖）和脂类（多为不饱和脂肪酸），身体细胞就可以自己合成糖脂。我们的身体中一般不会缺乏葡萄糖，那半乳糖从哪里获取呢？从牛奶和甜菜里。婴儿可以从母乳中获得半乳糖，而成年人应适当补充一些奶制品来获得，再增加一些坚果和鱼类食物。

脂类失衡表现：肥胖、脑萎缩、不孕不育

当脂类食物的摄入大于消耗时，主要表现为肥胖。这种肥胖表现为全身胖，四肢粗壮，同时皮肤细腻、有光泽、有弹性。

当脂类食物摄入低于消耗时，就会表现为以下两种情况：

第一，消瘦。

第二，出现脂溶性维生素缺乏的症状，脂溶性维生素指的是维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。

•缺乏维生素A的症状：皮肤干燥，脱皮屑，出皮疹。严重的患者脱衣服时就能掉下许多皮屑，甚至一些人早晨起床时都会发现床单上有许多皮屑。

•缺乏维生素D的症状：骨头和关节疼痛，肌肉萎缩，腹泻等。

•缺乏维生素E的症状：生育能力下降，免疫力下降，代谢失常，机体衰老等。

•缺乏维生素K的症状：牙龈出血、流鼻血、尿血、胃出血等各种出血症状。

造成脂类摄入下降的原因有很多，比如食物中缺乏脂肪的素食者、脂肪泻患者，或者需求量不能得到满足的孩子和孕妇等。

到底脂类应该摄入多少，谁是最好的榜样呢？

在这一点上，作为全球饮食标杆的地中海式饮食已经给出了规范。地中海地区的一些国家直到今天还保持着原始的饮食结构，比如希腊克里特岛的居民脂类摄入量占到整体能量摄入的40%，比我们现在要求的高多了，但他们的癌症死亡率却只有美国的一半，冠心病死亡率是美国的1/20。他们摄入的脂类主要来源于鱼、坚果和橄榄油，完全符合我们前面提到的三种类型脂肪酸的比例，所以在脂类摄入中合适的比例要比量的控制重要得多。

有一次在讲课时，一位学员把她的儿子带来让我看看。

这个孩子14岁，个子却像10岁，但这不是她想找我的原因。她找我是因为这个孩子从小学一年级开始，小腿的皮肤像鱼鳞一样，抹了药也没有效果，这几年愈加厉害了。孩子怕别人看到，天气再热也要穿长裤，太遭罪了。

一个十几岁的男孩子，正是长身体的时候，好动，运动量又大，再加上用脑多，需要的脂类、蛋白质等细胞结构原料肯定要比正常的成年人多，所以我主要问孩子的饮食习惯，尤其关注对肉、蛋、奶、鱼这些动物类食品的摄入。

孩子抢着说："我妈从来不让我吃麦当劳、肯德基里的食品，说是垃圾食品。我们家从来不喝牛奶，每天吃一个煮鸡蛋，不吃油炸的食物。我很喜欢吃肉，但是不爱吃鱼，因为不会挑刺。"

我就问他："你喜欢吃肉，每天都能吃多少呀？"

孩子说："我妈说要适量，一周让我吃2次，不让吃肥肉。"

我拿着我的手机问他："像手机这么大的肉，你一次能吃几块呀？"

孩子都快要哭了："一块。"

我真为这个孩子感到难过，他的身体那么缺乏蛋白质和脂类，皮肤的角化过程都受到影响，个子也长不高，家长却还不明白是怎么回事。

大家现在受到一些饮食理念的指导，觉得少肉、少油、少盐才是对的。可是，饮食要因人而异，尤其是孩子、孕妇等特殊人群，他们对于某些营养的需求更高。如果固定地只吃某些食物，这是害孩子，不是爱孩子。

这个病例让我感到特别痛心，我千叮咛万嘱咐这位学员，回去一定要给孩子加营养。不仅是因为孩子正在长个子、长身体，更如前面所说的，细胞膜最主要的结构成分是磷脂、蛋白质和胆固醇，如果没有这些，正在发育的孩子怎么长大脑呢？人体有了这些原料才能从一个细胞不断分裂成几十万亿个细胞，而且每天还要新陈代谢，所以这些结构成分要不断地补充。

不只是生长发育期的孩子，上了岁数的人一样不能吃饭图简单。

有一次，一位50多岁的女患者来找我看病。她近来总是丢三落四、心情紧张，家属不放心，怕她大脑出现了问题。

我问了问她的情况：她住在农村，家里有个小自留地，平日里自己种点菜。她老伴外出打工，一个月回来一次，按时把钱交到她手上。儿子、儿媳妇都很孝顺，经常来看看她，按理说，她的日子过得还不错。

可是近两年，家里人发现她总丢东西，比如拿着10元钱上街买东西，东西没买回来，钱却不知道哪里去了。她还经常把自己锁在外面回

不了家，让邻居给儿子、儿媳妇打电话。

她以前有高血压和糖尿病，一直吃药，控制得还可以。最近却麻烦了，她总是心里紧张，担心一些不该担心的事，总给老伴打电话，要不就让儿子、儿媳妇陪着她，搞得家里乱成一团。

我看了看她的头颅CT，非常明显是脑萎缩。于是我了解了一下她平日的饮食，果然发现很多问题。

由于这几年老伴不在家，儿子间断来看看，这位50岁的中年妇女大多数时候都是一个人生活。她每天早上喝点粥，吃点咸菜，中午和晚上都是吃老玉米和馒头，或者从地里摘点蔬菜。

我问她："为什么不喝牛奶、不吃肉？"

她说："麻烦，一个人不搞这么复杂。"

我问："为什么不吃鸡蛋？你老伴说你们家养了许多鸡。"

她说："攒着，换点钱，给孙子买好吃的。"

"那坚果呢？水果呢？"

回答得更干脆："咬不动。"

说来说去，她的食物只有两部分来源：粮食和蔬菜。磷脂、蛋白质、胆固醇、必需脂肪酸这些大脑需要的最基本的养分一样都没有，脑细胞怎么可能不萎缩？出现以上症状不足为奇。

我给她讲了其中的道理，叮嘱她回去要多补充肉、蛋、奶、鱼，否则症状会越来越重。她答应回去一定照做。

脂类平衡的方法：一半来自动物，另一半取自植物

我们总说脂肪摄入多了或少了，但究竟多少才是刚好？

还是用我们在本章第一节中提到的能量公式，以我原先接诊过的一位电脑程序员为例，给大家讲讲计算方法。

这位程序员身高185厘米，平时的工作和生活中几乎75%的时间都是坐着的，25%的时间是站着的，这种类型的人属于轻体力劳动者，那么他每天所需总能量应该是（185 - 105）×30＝2400千卡[(2)]。

每人每天摄入的脂肪量要占人体需要能量的30%，也就是说脂肪提

供的能量应该是$2400\times30\%=720$千卡。但720千卡对大多数老百姓而言，似乎还很模糊，不知道到底是多少。

前面我们讲过，1克脂肪约产热9千卡，现在知道了脂肪的产热量，推算脂肪的摄入量就是逆向的过程，即$720\div9=80$克。也就是说，对一个185厘米轻体力劳动的男性来说，他每天需要补充80克脂肪，才能保证脂肪的摄入是充足的。

然后再把这80克脂肪分成两份，一半由动物脂肪提供，另一半由植物脂肪提供。动物脂肪在你吃鸡蛋、肉、鱼、奶的时候就包含在里面了，植物脂肪在炒菜里和坚果里，这样，30毫升的炒菜油加上20克的坚果基本上差不多了。

在脂肪中最需要控制摄入的是反式脂肪酸，而肥肉是可以吃的，适量就好；鱼油是多不饱和脂肪酸，而且是必需脂肪酸，最好经常摄入，可以多吃一些深海鱼；如果有条件，也可以选择高质量的鱼油。

另外，并不是说我们必须严格按照计算出来的脂肪摄入量执行，在不同情况下我们还要灵活调整。例如，运动较多的人可以多吃一些油性食物，包括饱和脂肪，体力劳动者可以多吃一些肥肉，这样可以保证有足够的能量。

(1)反流性食管炎：即胃和十二指肠内容物反流入食管引起胃灼热等症状的疾病。

(2)该程序员标准体重为$185-105=80$千克，轻体力劳动者每日每千克体重所需能量为30千卡，他每天所需总能量为$80\times30=2400$千卡。

维生素平衡：极容易缺乏，很难过量

维生素在人体中的含量很少，不到1%，但如果没有维生素，人体内很多重要的生命活动都无法完成，所以叫作维持生命的元素，简称“维生素”。

我们太容易缺维生素了

人体需要两大类维生素。

一类叫作脂溶性维生素，包括维生素A、D、E、K。这类维生素必须溶解在油脂里才能被吸收。

另一类叫作水溶性维生素，包括维生素B族和维生素C，水溶性维生素可溶解在水中，很容易流失。

前面讲到营养素失衡时，都会说到两种情况：一种是消耗大于摄入，另一种是摄入大于消耗。

但是维生素很特别，从食物中获取的维生素在人体内一般不会过量，缺乏的情况居多，为什么呢？

维生素在人体内不能合成，也不能相互转化，只能从食物中获取，所以如果从食物中摄取不足，就会出现维生素缺乏的症状。尤其是水溶性维生素，特别容易流失，如果摄入多了，会马上通过尿液和汗水从体内排出。

脂溶性维生素尽管能在人体的脂肪组织内储存，有“吃一顿，管三天”的特点，抗流失能力较强，但如果不良饮食习惯坚持几年、几十年不变，体内储存的维生素被消耗干净，当细胞缺乏维生素时就会出现许多疾病，甚至会导致死亡。

日常生活中，维生素缺乏主要有以下几种诱因：

第一，膳食中供给不足。比如生活条件太差，没有能力获得食物。

第二，食物加工过程中破坏丢失过多，如熬煮时间过长，冲洗次数过多，或者油炸温度过高，都会破坏食物中的维生素。

有一次，我遇到一位患者，她的周围神经炎特别明显。一般来讲，

这个病和维生素B族缺乏关系密切，于是我问她平时怎么吃菜和肉类的。她说："不是讲白菜豆腐保平安吗？我每天都吃白菜炖豆腐。不爱吃肉，一周吃一个鸡蛋。"

我问她："白菜豆腐您每次炖多长时间？"

她的回答让我们诊室的人都吃了一惊："半小时。"

这炖的时间也太长了，好不容易吃点蔬菜，还把里面的一点维生素给炖没了，维生素能不缺乏吗？

第三，偏食。有的人家里条件不差，每天桌上摆满丰富的食物，但是却只吃自己喜欢的食物，不喜欢的食物一口也不沾，这样也会造成某种营养素缺乏。有一些人会用白面做出各种食物，看似丰富，但是白面中几乎不含维生素，如果食物中不增加蔬菜、水果和肉类，也会出现身体亏空。

需要提醒的是，由于脂溶性维生素不溶于水，难以从肾脏排出，易在身体里积存过多产生毒性作用，所以我们在补充维生素A、D、E等脂溶性维生素制剂时要注意用量，别过犹不及。比如咱们给孩子吃鱼肝油的时候都要严格按照说明书吃。

第四，工作条件限制。由于工作关系，吃饭不方便，一些人整天吃快餐或者买一点方便食品，也会造成维生素缺乏。

比如出租汽车司机，饿的时候可能车上刚好有客人，等客人走了想去吃饭，却发现没有地方停车。于是，有些司机在车上备有面包、烧饼和饮料，蔬菜、水果和肉类食品容易坏，司机们基本上都不准备。长期保持这样的饮食就会出现维生素缺乏。

我坐出租车时经常和司机师傅聊天，建议他们可以在车上备一些煮好的鸡蛋、牛肉干，还有洗干净的西红柿、黄瓜，拿起来就能吃，另外再准备些奶片或红薯干当零食。晚上回家后好好补补营养，白天没吃什么，晚上就补什么。

另外，还有一些特殊人群很容易出现维生素缺乏。例如，长期腹泻、胆汁分泌受限、胃酸分泌减少都会造成消化能力变差，影响维生素的吸收；如果膳食中脂肪含量低，也会影响脂溶性维生素的吸收。

再如妊娠期与哺乳期妇女、生长发育期儿童以及特殊生活环境条件下，某些疾病（长期高热、慢性消耗性疾患等）均会使维生素需求量相对增高。服用异烟肼、青霉胺及避孕药等也会增加对维生素B_6的需求。

比如一些吃抗结核药的人容易出现四肢麻木的感觉，这是由于服药以后会影响维生素B族的代谢。

维生素缺乏是一个渐进的过程。开始时，体内储备量降低，身体会感觉到不适，但是各项检查尚且正常。当体内储备越来越低，生化检查开始出现异常，最后组织病理也发生变化，此时在临床上才会表现出相应体征，但这时已经晚了。

所以当我们看到患者出现症状或者体征时，补给的维生素含量要远大于每日推荐量，因为补进去的量要把身体中的亏空量算进去。随着细胞内的补充剂量进入，症状好转，这时候减少摄入量，直到相应症状完全消失，才把剂量调整到正常人的每日推荐量。

由于人体自身无法合成维生素，而且各种维生素之间不能相互转化，当某一种或几种维生素缺乏时很容易出现问题，因此怎么强调维生素的重要性也不为过。我们每一餐都要看看自己的食谱里是否含有维生素，含有哪一类维生素。

经常吃一些维生素补充片也是很好的选择。但是在这里我要特别强调一下，维生素补充剂最好选择从食物中提取的天然维生素，化学合成的维生素不要长期摄入。

维生素A的需求量从未像现在这么多

近些年，由于手机和电脑的广泛应用，人体对维生素A的消耗比历史上任何年代都多。

因为视神经的光敏感作用需要维生素A，尤其是黑暗中的视觉状态与维生素A关系更为密切。

另外，上皮组织的形成、发育以及维持上皮组织的健全方面，维生素A也是积极的贡献者。

它不仅决定了一个人的皮肤状况好坏，还与防治癌症关系密切。

◆维生素A缺乏的表现：夜盲症、眼干燥症、慢性咽炎

维生素A缺乏最突出的症状是暗适应能力下降，严重者在夜里会看不清东西。

大家可以检测一下，自己是不是暗适应能力下降。

第一个方法是，天黑后在路灯不亮的地方，你是否会感觉到明显看不清楚。

第二个方法是，把房屋的灯突然关掉，在黑暗中你过多久能看见东西。正常人10秒钟内应该可以看到。例如，去看电影的时候，如果去晚了，你能不能很快找到座位？

维生素A缺乏最常见的症状是眼干燥症：角膜、结膜上皮、泪腺等组织的修复过程非常需要维生素A的参与，如果缺乏维生素A，会出现眼睛干涩、发炎，严重者会出现角膜软化、溃疡、角质化等一系列变化，角膜损伤严重常会导致不可逆转的失明。

同时由于现在大家用电脑和手机多，眼干燥症也很多发。

除了暗适应差、眼干燥症外，皮肤和黏膜也会发生病变：维生素A对上皮细胞的再生、分化、稳定起到非常重要的作用。所以维生素A缺乏会出现全身各种上皮组织的问题。

我坐地铁时，常常发现一些女性，尽管脸上抹了化妆品，但是肩部、上肢、腿部的皮肤角化干燥，呈小疙瘩状，这都是维生素A缺乏的表现。

另外，口腔、呼吸道很干或者慢性咽炎，也往往与维生素A缺乏有关。

家里如果有经常出现支气管肺炎的孩子，父母一定要好好想想，孩子日常生活中是不是缺维生素A了。

另外泌尿系统感染、妇科感染、某些癌症也与维生素A缺乏有关。

◆维生素A缺乏的补救措施

那我们从哪里获得维生素A呢？

第一，从动物肝脏、奶油和鸡蛋中直接获得维生素A。

第二，制造一个油性的环境，把植物中的胡萝卜素溶进去，比如吃胡萝卜炖牛腩、猪肉炖南瓜、炒西蓝花、炒油菜、炒菠菜等来吸收维生素A。肠道黏膜可以根据身体中对维生素A的需求量来决定对胡萝卜素的吸收量。一个胡萝卜素分子可以转化为两个维生素A分子，身体缺维生素A时肠道对胡萝卜素转化吸收的就多，够了就减少吸收，这样就不会出现体内维生素A中毒问题。

维生素D缺乏是现代人的通病

近年来对维生素D的研究越来越多，现在已经把它上升到激素的高度。研究发现，维生素D不仅与骨骼有关，还与细胞功能的调节及基因转录相关。

维生素D的受体遍布全身，因此全身各处包括大脑细胞都会受到维生素D的影响。

◆维生素D缺乏的表现：骨质疏松、高血压、抑郁等

维生素D缺乏现在已经成为非常广泛而严重的健康问题，患者中居住在城市里的人多于农村人，女性多于男性，冬天和春天最为高发。

缺乏维生素D的表现形式有：骨质疏松、小儿盗汗等缺钙表现，容易过敏，容易感冒，好发肿瘤、抑郁等。此外，冠心病、高血压、糖尿病等也与维生素D缺乏有关。因此患这些疾病的患者在检查时也应该查一下自己血液里维生素D的浓度。

现在大家基本上在室内活动，出门也常常坐车或者开车，导致维生素D缺乏越来越高发。

◆维生素D缺乏的补救措施

我们体内的维生素D有两个来源：

第一，从动物类食物中直接获得。含维生素D的食物有：动物的肝脏、大脑、肺、脾，鸡蛋，牛奶，三文鱼，大马哈鱼，动物的骨头和皮肤也含有少量维生素D。

第二，人体皮肤合成。人体的表皮与真皮内含有一定量的7-脱氢胆固醇，当受到阳光或紫外光照射时，可以经光化学反应形成前维生素D_3，再经过肝脏和肾脏的羟化作用，最后转化为有活性的维生素D_3。我们的老祖宗都不缺维生素D，因为他们的食物中不缺乏肉类，在外面打猎时又能获得充足的阳光。

国际上有超过2500篇公开发表成果的研究证实维生素D在预防癌症中有重要作用。无论是来自阳光照射自我合成的内源性维生素D，还是由营养补充方式获得的维生素D，都能够阻止身体内部癌症的发生，将乳腺癌、前列腺癌和结肠癌的风险减少50%，还能减少痴呆和神经系统

失调的风险。

既然维生素D如此重要，那么获取维生素D的最好方式是什么呢？

是日晒。我们每天要花半个小时接触阳光，哪怕是在背阴的地方接受散射的太阳光线也好。较少外出的人需要补充一些维生素D，可以通过吃前文提到的动物类食物来补充，以将血液中的维生素D保持在40～60纳克／毫升。

如果做不到上面这些，也可以吃天然维生素D补充剂。

维生素B族平衡需要讲求配比

维生素B族是个大家庭，成员有12种以上，被世界公认的有9种，全部是水溶性维生素，包括维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}、烟酸、叶酸、泛酸、生物素和胆碱。

维生素B族的消耗主要用于完成细胞的以下功能：

第一，合成辅酶，参与三大能量代谢。B族维生素的角色类似于助燃剂，如果B族缺乏，辅酶的活性会降低，人的新陈代谢速度就会减慢。

第二，完善神经细胞功能，尤其是维生素B_1、维生素B_6、维生素B_{12}与神经系统的功能完善密切相关。

第三，促进细胞分裂。我们熟悉的叶酸，参与细胞DNA的构成。当细胞要进行分裂时，会先加倍合成DNA，之后进行有丝分裂，于是一个细胞就分裂为两个细胞，遗传物质也对半分了。

◆维生素B族缺乏的表现：上火、记忆力下降、消化不良等

维生素B族是个大家族，往往一种维生素缺乏时，其他种类维生素也缺乏。缺乏维生素B族最常见的症状是上火，表现为眼结膜充血，烦躁，口腔溃疡。

熬夜加班之后也容易出现类似症状，为什么？因为在加班熬夜时要消耗大量能量，脑细胞快速运转，在这个过程中要消耗大量维生素B族。

感冒也是同样的道理。感冒之后，许多人都说自己上火了，这是由

于免疫系统在与病毒作战的过程中要加快碳水化合物、蛋白质、脂类这三大能量的代谢，而维生素B族作为三大能量代谢的辅酶，会大量被消耗。

缺乏维生素B族最容易表现出神经系统症状：人会出现记忆力下降，反应迟钝，没有精神，容易头痛，严重者会出现眩晕，感觉到头晕目眩，躺在床上不敢翻身，稍微一动就会呕吐。

往往工作特别刻苦的人会出现这种情况，如果好好休息后注意补充维生素B，症状就会很快消失。但是大多数人都不会想到是B族维生素的缺乏，想到比较多的原因是脑供血不足。还有一些人由于反复头痛，跑去做CT和核磁，结果都是阴性，其实就是体内维生素B不平衡了。

最突出的问题是周围神经症状：当维生素B_1、维生素B_6、维生素B_{12}缺乏时，人会出现四肢和手脚套袜套样的感觉障碍，手脚是木的。开始时早晨出现这种症状，活动后好转，后来症状越来越严重。严重者不仅感觉麻木，最后手和足运动时也呈现无力症状。

B族维生素不足时，患者还容易出现食欲不振，消化不良，甚至一些人会出现口臭，别人都不敢靠近他。

我曾经仔细问诊过一位由于维生素B族摄入不足导致的口臭患者如何吃饭。

他说："每天吃馒头、米饭和面条，爱吃涮羊肉，喜欢吃点辣椒和咸菜，蔬菜和水果基本上一点都不吃。"

◆维生素**B**族缺乏的补救措施

B族维生素的来源非常丰富，在这里介绍一下几种主要维生素藏在哪些食物中。

•维生素B_1——种子皮、动物内脏和瘦肉。

•维生素B_2——动物肝脏、奶类、蛋类、豆类和绿叶蔬菜。

•维生素B_6——动物肝脏、奶类、蛋类、豆类、绿叶蔬菜和全谷类食品。

•维生素B_{12}——动物肝脏、肉类、蛋类和奶类。

•叶酸——动物肝脏、肾脏、蛋类、豆类、绿叶蔬菜、水果和坚果类。

大家发现没有，动物肝脏简直就是维生素大库房，所以营养师们都特别喜欢动物肝脏。

但是大家经常困惑，肝脏是解毒器官，是不是里面有许多毒素呀？实际上这是个天大的误区，肝脏是排毒器官，不是存毒器官，如果肝脏每天给自己积累1克毒素，想想看，那40岁的人肝脏岂不成了大脓疱了？

B族维生素这么重要，补充时要充分考虑到它的3个特性。

第一，B族维生素属于水溶性维生素，很容易丢失，在体内的滞留时间只有数小时，所以必须每日补充，尤其是夏天和出汗多的时候。

第二，B族维生素像个球队，球员之间相互配合才能取得胜利，也就是说不要单独补一种，比如一些人口腔溃疡，明显是缺乏维生素B_2，但如果只是补了维生素B_2，很快症状又会复发。如果把各种B族维生素一起补，好得快，还不容易复发。

第三，维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6之间的优质配比是1：1：1。

维生素C平衡：最好每天吃3种以上水果

维生素C在皮下、血液中、细胞内外都起着抗氧化的作用，参与胶原蛋白的形成。当缺乏维生素C时，胶原蛋白形成障碍，会造成创伤愈合延缓和不同程度的出血。

此外，肾上腺皮质激素的合成与释放也需维生素C参与。

维生素C能促进抗体形成，增加抵抗力。

如果体内的毒物如铅、苯、砷及某些药物和细菌、毒素蓄积，给予大量的维生素C可缓解其毒性。

◆维生素C缺乏的表现：牙龈出血、贫血、心衰等

维生素C缺乏症又称为坏血病，早期症状是倦怠、疲乏、急躁、呼吸急促、牙龈疼痛出血、伤口愈合不良、关节肌肉短暂性疼痛、易骨折等。

典型症状是牙龈肿胀出血、牙床溃烂、牙齿松动、毛细血管脆性增

加。严重者可导致皮下、肌肉和关节出血及血肿形成，最终出现贫血，心脏衰竭，直至死亡。

我在门诊经常遇到一类患者，说只要吃一点阿司匹林就皮下出血，经常纠结要不要吃阿司匹林。

我一问平时如何吃水果，回答都差不多："血糖高，哪敢吃呀。"要不就说："老了，咬不动。"

每次我都会和患者说，不能因噎废食，不吃水果哪儿来的维生素？咬不动可以榨汁喝，怕血糖高，还有血糖高的吃法。很多患者照着我说的去做，身体状况大为改善。

◆维生素C缺乏的补救措施

维生素C主要来源于新鲜蔬菜与水果，如韭菜、菠菜、柿子椒等深色蔬菜和花椰菜，以及柑橘、山楂、柚子等水果，野生的苋菜、刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等维生素C含量尤其丰富。

需要说明的是，中国人的饮食习惯中，蔬菜基本上是炒熟了吃，但维生素C怕热，这样会损失很多维生素C。因此水果就成了中国人维生素C的主要来源了。但是许多人一周不见得能吃一次水果，甚至看着水果烂了都不去吃，大家主要是没有意识到水果对人体的保健作用。

一个人一天最好吃3种以上水果，合起来半斤以上。当然如果服用天然的维生素C片也是一个很好的补充方法。

维生素平衡小结

每一种维生素的缺乏都会给身体健康带来严重的营养问题，而化学合成的维生素还远达不到天然维生素的效果。

补充维生素我们要对症下药、量体裁衣，根据自己的症状，判断自己所缺的维生素种类，然后吃相对应的肉类、果蔬。

不过，要时刻强调的一点就是，维生素有两类，即脂溶性的和水溶性的。水溶性的不怕摄入过多，就怕不够；脂溶性的如果摄入过多，就会导致中毒。

矿物质平衡：四两拨千斤

矿物质其实就是体内的各种离子，它们在人体内虽然含量很少，却有着四两拨千斤的作用。我们的身体每天都处在各种平衡中，不管是前面讲到的大分子的碳水化合物、蛋白质、脂类，还是后面要讲到的更细小的离子，打破任何一种平衡，都会让人生病。而离子的不平衡常常在不经意间，如果你不知道离子失衡的症状，很有可能，你根本不会意识到自己在缺矿物质，更不会采取措施去补救。而不补救的结果，就是百病缠身。

矿物质的摄入要遵循适量和天然原则

一个人身上有50多种矿物质，每一种都是经过我们嘴巴一点一点进入身体的。每一天都有一定数量的矿物质通过各种途径如泌尿道、肠道、汗腺、皮肤、脱落细胞以及头发、指甲等排出体外。

矿物质有以下几点功能是必须记牢的：

•有构成你身体“钢筋水泥”的矿物质。如钙、磷、镁，它们是骨骼和牙齿的重要材料，相当于“钢筋”；而磷、硫是构成体内某些蛋白质的成分，相当于“水泥”。

•有维持你身体里内在压力的矿物质。如钠、钾、氯等与蛋白质共同构成组织的渗透压，实现体内的水平衡。

•有给你身体“调味儿”的矿物质。钙、镁、钾、钠构成碱性离子，硫、磷、氯构成酸性离子，共同控制着体内的酸碱平衡。

•有让你体内细胞一直兴奋的矿物质。这就是各种无机离子，特别是钾、钠、钙、镁离子。你可能会疑惑，这几种离子在维持压力的作用里也见过，别奇怪，体内的各种离子往往身兼数职，但各种离子的排列组合不同将执行不同的功能。

•有构成体内特殊物质的矿物质。比如铁构成血红蛋白和细胞色素酶系，碘构成甲状腺素和谷胱甘肽过氧化物酶。这些物质就是一些激素和酶。打个比方，激素和酶就相当于“扩音器”，把信息扩大后传出去，让身体内更多的细胞能感知到这个信号。

矿物质还会构成“扩音器”的开关，这个开关的名称就叫作酶系统的活化剂，如氯离子会激活唾液淀粉酶，盐酸会激活胃蛋白酶，镁离子会激活氧化磷酸化酶类等。

矿物质平衡主要强调种类全面，摄入的数量要与人体需求量相当。

矿物质很容易缺乏，每一天都要注意补充，但是在补充矿物质时还需要注意一些问题：

第一，不要过量，尤其是微量元素。微量元素在体内虽然需求很少，但其生理剂量与中毒剂量比较接近，摄入过多易产生毒性，如氟中毒、铝中毒、铅中毒。微量元素有哪些？一般认为维持正常生命活动必不可少的微量元素有铁、锌、碘、氟、铜、钼、锰、铬、镍、钒、锡、硅、钴、硒13种。由于是微量元素，不可过多补充。

第二，尽量选择从食物中补充。食补安全，吸收好。

第三，缺什么补什么。一方面，矿物质千万不要乱补，因为吃进去的矿物质要参与生理功能，会对生理代谢产生影响。另一方面，多余的矿物质身体会努力排出，从哪里排呢？首当其冲是肾脏，其次是皮肤。所以现在总在讲出汗排毒，汗液中有许多金属毒素就是矿物质。矿物质如果在肾脏堆积，轻则患上肾结石，重则发生肾功能衰竭、肾癌。

第四，关注自己所处环境。地壳中矿物质元素分布不平衡，若表层土壤中某种矿物质元素含量过低或过高，都会导致人群因长期摄入本地的食物或饮用水而引起亚临床症状甚至疾病。所以不是别人要补硒你也要补硒，实际上中国硒元素缺乏的地区很少。

第五，记住自己的基因表达。基因表达能力大多数是从小养成的。在妈妈肚子里的时候，妈妈爱吃的食物和婴幼儿时期常吃的食物对一个人一生都有影响，这种影响不仅是对味道念念不忘，还表现在吸收和耐受能力上。比如从小喝牛奶长大的孩子对各种奶制品都很耐受；海边长大的孩子对碘的需求量要大于内陆的孩子。

钙平衡：和维生素D关系最紧密

钙在人体内有两种状态，即游离的和沉积的。游离的钙简称游离钙，就是在血液中四处飘荡的钙离子，也被称为血清钙，约占钙总量的1%。另外99%的钙沉积在骨骼和牙齿中，被称为骨骼钙，既起到坚固的作用，同时也是钙的储存形式，大家都非常熟悉。

◆钙不只是骨骼原料

游离的钙虽然只占人体钙总量的1%，却发挥着最重要的功能——维持神经肌肉的正常活动。如果血清钙浓度下降，神经肌肉的兴奋性会增高，就会表现为肌肉抽搐、神经传导异常。

此外，游离钙是体内某些重要酶的辅酶，参与凝血过程。如果没有它的参与，血液将不会凝固。

一般状态下，游离钙与骨骼钙维持着动态平衡，钙的摄入和排出也维持着动态的平衡，多余的钙会通过泌尿系统、肠道和汗腺排出，以肠道和汗液排钙为主。

◆钙缺乏的表现：腿抽筋、哮喘、血压高等

早期钙缺乏主要表现为神经肌肉的兴奋，出现这种症状时身体已缺钙，但是血钙浓度测出来是正常的。如果是孩子，主要表现为生长痛、枕秃、出汗多、出牙晚。成人和孩子都会出现腿抽筋、睡眠质量差、烦躁、易怒、出虚汗、过敏等症状，另外还有一些人会表现为夜里磨牙、肠痉挛等。

当一个人已经表现出骨骼和牙齿缺钙或者因缺钙引起哮喘、血压高等问题时，说明这个人的身体已经处于晚期钙缺乏。

晚期钙缺乏在儿童主要表现为身材不够高，或者佝偻病；成年人会出现明显的骨质疏松表现，脚后跟疼，驼背，身高降低，髋部的股骨颈骨折，前臂骨折，胸腰椎的压缩性骨折等。

我有一位朋友，男性，42岁，一次上楼时不小心崴了脚，没想到拍片显示有骨折线，说明有轻度的骨折，同时有很明显的骨质疏松表现。他很困惑，问了我许多问题，很有代表性。

他说："人家说老年人容易骨折，女性更年期后容易骨折，我可不属于这个年龄范围。我还特别注意不吃甜食、不喝汽水，因为人家说吃甜食、喝甜饮料会引起骨质疏松。那我怎么还会出现骨折呢？"

我说："是的，年龄是个因素，但是造成骨质疏松的原因有很多，比如缺钙、缺乏运动。你平时喝牛奶吗？"

"我一直认为喝牛奶补钙是老年人和小孩的事情，我这年龄、这身板，正当壮年，所以基本上不喝牛奶。"

我告诉他："喝牛奶是最好的补钙方法，芝麻、虾皮、海带等食物含钙量也较多。另外钙充足也不一定就不患骨质疏松，人体中要有一定的维生素D才能使吸收的钙质沉积在骨头上。现在的年轻人在室内活动多，缺乏户外运动的机会，而多晒日光是获取维生素D的简易方法。维生素D的活性不高，必须经肝脏及肾脏的酶转换之后作为一种激素重新进入循环，调节钙和磷的吸收，促进骨骼的生长和重构，所以肝脏、肾脏有问题的人也会出现骨质疏松。现在中青年出现缺钙的主要原因一个是缺乏户外运动，胆固醇不能转化为维生素D_3，另一个原因是不注意喝牛奶。"

朋友大呼："我明白了，这两条错误我都有，我不喝牛奶，出门开车，平时用电脑多，很少去锻炼。"

大多数人都不重视缺钙的早期症状和预防，当骨折了才发现补钙很重要，这是不是太晚了？有些老年人甚至因为骨折加速了衰老。早期缺钙有许多症状表现，比如出虚汗、夜里磨牙、全身骨头疼等，我们都要注意早点发现这些征兆，及时补钙。

钙缺乏的原因很多，主要有以下6种情况：

第一，钙的摄入不足。不喝牛奶或奶制品，偏食。

第二，维生素D不足。足不出户，晒不到太阳，或者摄入动物性食物中的维生素D不够，另外就是该补维生素D的时候没有去补。

第三，合作成员不对。钙在代谢的过程中，以及在保持骨骼健康的过程中需要许多其他营养素的参与，比如蛋白质、维生素D、维生素A、镁、磷、锰、硅、铁，还有肠道微生物的参与，每一个成员都不可缺少。

第四，药物影响。比如肾上腺皮质激素的影响。

第五，疾病影响。肾功能衰竭和肝功能衰竭时。

第六，补钙方法不对。用无机钙[(1)]代替有机钙就是非常错误的做法。

一个人的血钙低于正常水平时，说明人体的这种代偿能力[(2)]已经基本失灵，很多症状开始出现，腿抽筋、骨质疏松已经算是小事，很有可能患者已经出现心血管问题、血压问题、过敏问题和严重失眠问题，所以我们要重视补钙。

◆补钙奶制品是首选

经常有患者拿着化验单问我：“夏大夫，我这个化验单上血钙是正常的，怎么还说我缺钙呀？”

与骨骼钙相比，游离钙要重要得多，因为游离钙不但与肌肉收缩、神经传导、细胞的信息传递有关，还与心脏的收缩、心律有关。人的自我调节机制是当身体中某种营养素总量不够时，要先供给重要器官用，相对不重要的器官组织只好被牺牲掉。于是缺钙时首先是骨头和牙齿做些牺牲，释放出一些钙，保证游离钙的正常。

所以即使此时这个人血钙检查正常，也可以表现为骨质疏松或牙齿不够坚固。

有人说：中国人都缺钙。这句话不好听，但是事实。中国人目前平均每日钙摄入量为400毫克，只达到《中国居民膳食指南（2016）》中钙摄入推荐量的一半。《中国居民膳食指南（2016）》中成人钙摄入推荐量是800毫克／日，美国的推荐量是1200毫克／日。日本从“二战”后就鼓励喝牛奶，因而现在日本年轻人的身高高出老一辈很多。

钙的最好来源是奶和奶制品，奶中不但钙含量丰富，而且吸收率也很高，具体包括牛奶、羊奶、驴奶、酸奶、奶酪、奶片，等等。一般人每天最好喝300毫升牛奶。如果能够吃奶酪就更好了，因为在所有的奶制品中奶酪含钙量最高，同时也好消化。

不能耐受奶制品的人怎么办呢？还有一些食物含钙较高，要注意经常摄取，包括芝麻、芝麻酱、虾皮、海藻类（海带、紫菜、裙带菜）、大杏仁、西蓝花、豆类、瓜子，等等。

需要注意的是动物类食品中的钙比植物类食品中的钙吸收率高。

虽然我总是苦口婆心地给患者们反复说，要多补钙，可实际操作中还是出现了各种各样的问题。对此，我把这些问题做一个总结，希望给广大读者一个借鉴。

很多人说补钙效果不好，你看看你的情况，是否属于下述其中一项？

第一，年龄。

婴儿对钙的吸收率超过50%，儿童约为40%，成年人仅20%左右。所以大人和孩子喝同等量的牛奶，大人实际上只吸收了孩子的一半。因

此，补钙也是有窗口期的。

第二，某些蔬菜会影响钙的吸收。

比如菠菜、苋菜、竹笋和葱中的草酸可在肠腔内与钙结合成不溶解的钙盐，经肠道排出体外，但这件事可别理解错了，这是好事也是坏事。

经常有人问我，听说吃小葱拌豆腐会得肾结石。其实这个认知是错误的。豆腐中的钙与草酸会在胃肠道里结合，之后从肠道排出，钙吸收虽然少了，但是也减少了得肾结石的机会。

第三，脂肪。

脂肪应该在空肠吸收，但是当脂肪酶不足时，一些脂肪不被消化就会形成脂肪泻，这些脂肪会与钙结合排出体外，影响钙的吸收。

第四，药物。

如抗酸药、四环素、肝素会影响钙的吸收。

第五，激素。

例如，维生素D、甲状旁腺素、降钙素和钙调素等都会影响钙的吸收。

如果你属于上述几种情况的一种，并且对自己的补钙效果不满意，那么现在你就明白了。事实上，补钙效果不好并不是因为食物中钙的含量不够，而是跟自身的吸收能力有关，跟一块儿摄入的其他食物或者药物有关。

镁平衡：马拉松一族最容易出现镁流失

成人体内含镁20～30克，其中60%以上的镁集中在骨骼和牙齿中，25%分布在肌肉组织中，细胞外液中的镁仅占1%。

◆镁是生命活动的激活剂

镁在人体的生命活动中扮演着十分重要的角色。人之所以活着，全靠人体内一系列复杂的生物化学反应维持着生命活动，而催化这些生化反应需要上千种酶（生物催化剂）。

国外科学家研究发现，镁可激活325个酶系统，因此把镁称为生命

活动的激活剂是当之无愧的。

镁，主要浓集于线粒体中，线粒体通过消耗镁来促进能量产生。什么器官需要能量最多？心脏啊，心脏24小时不停地收缩，还有肌肉也需要很多能量。由此可见，镁对生命有多么重要。

细胞外液中的镁虽然只占体内镁总量的1%，却与钙、钾、钠离子共同维持着神经肌肉的兴奋性，维持心肌的正常结构和功能以及心脏活动的正常节律。

另外，通过消耗食物中的镁与钙，我们合成了自己的骨骼和牙齿。

当然，镁也是要排泄的，以尿液中排出为主，肠道和汗液排出为辅。

◆镁缺乏的表现：神经系统和心肌会“报警”

早期缺镁常表现为胃肠道的症状，比如厌食、恶心、呕吐等。镁缺乏加重时会出现相应的神经症状，比如记忆力减退、精神紧张、易激动、神志不清、烦躁不安、手足徐动等症状。严重时，可有癫痫和心律失常发作。

喜欢长跑的人需要格外注意，因为长跑运动员或在闷热潮湿的环境中体力活动过多的人会出大量的汗，大量的镁随汗液排出，容易引起缺镁，引发上述症状。

看到这里，你肯定会问了，缺了镁到底怎么补回来？

◆镁藏在新鲜绿叶菜和海产品中

含镁多的食物多为植物性食物，特别是新鲜的绿叶蔬菜。但是由于新鲜绿叶蔬菜中还含有草酸、植酸等物质，这些物质会阻止镁的吸收，所以想补镁，在吃绿叶蔬菜时最好用开水焯一下。

坚果、粗粮和豆类也不错，海产品中的镁不仅含量高，而且容易吸收，所以大家可以多吃一些海带、紫菜和裙带菜。

蛋白质类也要多吃，因为多摄食蛋白质所分解的氨基酸有利于镁的吸收，临床上爱吃蛋白质和乳类制品的人就常常不缺镁。

另外，对正常人来说，由于肾的调节作用，食物中的镁摄入过多一般不会发生镁中毒。但当一个患者肾功能不全，又需要服用大剂量的药

物性镁时，就容易发生镁中毒。

由于镁与钙、钾、钠离子共同维持着神经肌肉的兴奋性，所以如果患者出现肌肉抽搐，就是咱们平时所说的“抽筋”，我们脑海中要反应的是“一定缺钙，还有可能缺镁”。所以一来一定要补充钙，二来看看补钙效果；如果补钙效果不好，还要关注是不是缺镁。

铁平衡：水果是最好的补铁伴侣

人体中铁总量为4～5克，包括功能性铁和储存铁。

功能性铁就是身体内正在用的铁，包括血红蛋白（占铁总量60%～75%）、肌红蛋白（占铁总量3%～5%）和各种含铁酶类（占总量1%）中的铁。它们的功能不同，血红蛋白在血液中运输氧气，肌红蛋白在肌肉中运输和储存氧气，各种酶参与体内的生化反应。

除了这些正在用的铁，还有近25%的铁在肝、脾和骨髓中以铁蛋白和含铁血黄素的形式存在。储存铁大多数情况下在“仓库”中基本上不用，所以我们在此就只讲功能性铁的作用。

◆没有氧则窒息，没有铁则缺氧

第一，功能性铁参与血红蛋白（红细胞内）、肌红蛋白（肌肉内）的形成。

我们都知道红细胞的主要作用就是运输氧，供给全身各处使用。

所以，有了铁我们才能利用氧。有了氧，三大产能营养素才能燃烧产生能量，维持生命的基本运转。“没有氧则窒息，没有铁则缺氧。”

第二，功能性铁参与人体很多酶的组成，尤其是氧化呼吸酶类，而酶决定着化学反应的进程。所以，从这个层面来说，铁决定着人体的代谢速度。

第三，铁还影响蛋白质和脱氧核糖核酸的合成。脱氧核糖核酸其实就是众所周知的DNA——细胞的遗传物质。若因为缺铁导致遗传物质合成不足，则肝脏的发育会减慢，肝细胞及其他细胞内的线粒体与微粒体发生异常，影响生长期孩子的身高发育，严重者会导致贫血。

第四，铁和免疫功能也息息相关。实验表明缺铁时，中性粒细胞的杀菌能力降低，淋巴细胞的作用受损，在补充铁后免疫功能可以得到改

善。所以，凡是贫血的人，感冒发烧会经常发生。

◆铁缺乏的典型性表现：贫血

缺铁的临床症状很多，最常见的是贫血。

贫血的发生是隐伏的，进展缓慢，患者常能很好地适应，并能继续从事工作，不易察觉。但在日常生活中还是会有一些不适，表现出来的症状有头晕、头痛、乏力、易倦、心悸，活动后气短、眼花、耳鸣等。

还有一些特殊表现会被忽视：口角炎、舌乳突萎缩、舌炎，严重的缺铁可有匙状指甲（反甲）、食欲减退、恶心及便秘等。

若是儿童缺铁则常发生生长发育迟缓或行为异常，表现为烦躁、易怒、上课注意力不集中及学习成绩下降。还有一种比较极端的异食癖，是缺铁的特殊表现，但目前其发生的机制仍然不是很清楚。患者常控制不住地拼命进食一种“食物”，如冰块、黏土、淀粉等。经铁剂治疗后，症状可消失。

缺铁不易被察觉，但其实有很多身体特征会提醒我们，如皮肤黏膜苍白，毛发干枯，口唇角化，指甲扁平、失光泽、易碎裂，约18%的患者有反甲，约10%的患者脾脏轻度肿大。

有一次，一个女患者因为睡眠不好和消化不良来看病。

她48岁，看着却像是38岁，她化妆很浓，加上皮肤护理得很好，完全猜不到年龄。

我们营养科大夫看患者有个习惯，不仅看脸，还要看全身，从头看到脚。

她很瘦，BMI为17.5，穿着很漂亮。但是再看看她的胳膊和腿，问题就显现出来了。她四肢皮肤苍白，干枯，指甲薄薄的，向上翘着。

她说这些年睡眠非常不好，即便是睡着了也睡得很浅，还爱做噩梦。没有食欲，经常反酸嗳气，腹部胀痛，做了胃镜诊断为萎缩性胃炎。她非常容易感冒，每一次患感冒总要两周才能好。她的血压比较低，90/60毫米汞柱，血糖正常，血脂也正常。

她把这些年的检查单子放在我面前，厚厚的一沓，然后一转身又从一个大塑料袋里拿出一堆片子，有头颅核磁、心脏片子，还有胸片。

我问她为什么做这么多检查，她说：“我心慌，怀疑是心脏问题，去

心内科，医生说没大事。我不明白什么叫没大事，有大事不就麻烦了吗？我让他们给我做最好的检查，也没查出问题。后来我又去了神经内科，做了核磁，说有点问题。我是不是供血不足呀？”

患者的焦虑我们做医生的非常能理解，即便是所有的检查都没发现问题，她也一定会因为身体不舒服，忍不住心神不定、疑神疑鬼。再看头颅核磁报告单，写的是“大脑白质区白质脱髓鞘”，这和供血不足没有任何关系。我想，她一定经常头晕。

果然她说：“我一站起来就头晕，眼前有些发黑，平时双耳还嗡嗡作响。”

生化单没什么问题，但是血常规化验单中有好几项上上下下的箭头。淋巴细胞比值很低，说明此患者平时的免疫力很低；血色素只有8.9克，诊断结果很清楚，是营养不良伴有贫血。

我询问她的饮食习惯。她说：“我隔一天吃一个鸡蛋，比较注意吃鱼，不是说四条腿的肉不好吗？我只吃鱼和虾，红肉是不吃的。我不喜欢喝牛奶，每天早上喝一杯豆浆，还有五谷杂粮和豆类。”

我再问她：“你现在还有月经吗？”

她皱着眉头说：“多，而且一个月两次，可烦人了。”

我明白了，她是出血多并且不吃红肉，导致身体缺乏蛋白质和卟啉铁。

我问她之前是怎么治疗贫血的。她说：“我知道我贫血，去过内科，医生给的补铁药吃了后胃疼，就不吃了。由于我总反酸，医生又给我开了法莫替丁。我平时很注意多吃菠菜，大家都说菠菜里铁多。”

听到这里，我们可以总结一下了，这个患者有以下认识误区：

第一，鱼虾里只有很少的铁，所以总是吃海鲜不吃红肉的人容易出现缺铁性贫血。而每100克牛肉里含铁3.2毫克，每100克鸡肉含铁1.4毫克，每100克鱼肉含铁0.8毫克，这说明什么？牛肉含铁量是鱼肉的4倍，所以要补铁就要多吃牛肉，而不是像这位患者一样不吃红肉。

第二，法莫替丁这类抑酸药会抑制铁的吸收，所以缺铁的患者要注意避免服用这类药。

第三，鸡蛋里的铁含量比较低，不足以满足患者的需求。因为受到草酸和植酸的影响，植物中的铁吸收率也很低。

我把这些误区一个个讲解给患者，让她重新调整饮食习惯，尤其是由于长时期缺氧、缺乏大脑必需的营养素，大脑里的髓鞘已经开始脱失，这一点尤为紧迫。这位患者这么年轻，大脑营养素的缺乏极其明显，一定要把饮食调整过来，才能把吃出来的病吃回去。

◆补铁多吃动物肝脏、全血、肉鱼禽

那么，怎样补铁才能更好地吸收？怎样补充效率更高呢？

血红素铁的吸收率比较高。此种类型的铁既不受植酸等抑制因素的影响，也不受维生素C等促进因素的影响，所以我们会建议贫血的患者首先选择补充血红素铁。血红素铁存在于红细胞和红色的肌肉中，也就是各类血制品，比如鸭血、血豆腐，以及红肉和肝脏。

有一次，我和几个年轻人一起吃饭，其中有一个20多岁的女孩子，长得很漂亮，但我觉得她面色比较苍白。我一开始并没有说出我的感觉，只是开始观察她吃饭的情况。

她一边吃饭一边说：“我喜欢吃蔬菜，吃鱼，不喜欢吃肉，尤其是猪肉、羊肉都不喜欢，鸡肉偶尔吃一点儿。”

我说：“如果不吃红肉会很容易贫血，而且容易出现怕冷、头晕、心悸等症状。”

她眨眨眼看着我：“夏老师，您说得真准。我就贫血，而且怕冷、头晕、心悸我都有，爬一层楼都会喘。”

我告诉她：“以后还会影响智力，因为脑细胞最怕缺氧。”

这个姑娘“啊”了一声，立即伸出筷子去夹牛肉，可爱极了。

铁离子必须与蛋白质等有机物结合才能被吸收，而蛋白质普遍存在于肉、蛋、奶等荤腥中，所以吃素的人很容易贫血。

许多人在吃菠菜时很纠结，一方面说菠菜里有草酸、植酸，影响钙的吸收；另一方面又说菠菜含铁多，要多吃补铁。实际上，菠菜中的铁不太容易被吸收利用，为什么？因为植物中的铁是非血红素铁，菠菜中的植酸、草酸、鞣酸等可与非血红素铁形成不溶性的铁盐而阻止铁的吸收，所以植物中的铁吸收利用率比较低。

人也是动物，从动物中获得的营养素对人类来讲吸收率和利用率都会比较高。我们经常提到的“024”是什么意思呢？0就是没有腿的鱼要多

吃，2就是鸡鸭这样的禽类排第二位吃，最后才选择四条腿的猪、牛、羊，但是希望以后大家可以做到将红肉和鱼肉的摄入比例调整为1：1，对贫血的人来讲红肉甚至要更多些。

说了这么多，临床上还是有很多患者说补铁的效果不好。我想了想，可能是下面的几点因素造成的：药物、胃酸和维生素。

碱性药物可使非血红素铁形成难溶的氢氧化铁，阻碍铁的吸收。比如一些人有反酸症状时常常服用碳酸氢钠或者抑酸药，升高胃酸的pH值，让胃里不那么酸的同时也阻碍了铁的吸收，这样容易引起缺铁性贫血。

维生素C与铁同吃也会促进铁的吸收，它是铁吸收的助力剂。所以补铁的人还要看看自己平时吃水果了吗？B族维生素有没有补充？

希望大家能避开影响铁吸收的因素，多摄入促进铁吸收的营养素，做到平衡膳食不缺铁。

锌平衡：每日摄取量不要超过15毫克

成人体内含锌2～2.5克，主要分布于肌肉、骨骼、皮肤，眼组织的视网膜、脉络膜、前列腺以及精液中。

◆锌对成长发育极其重要

锌的作用非常重要，很多朋友尤其是儿童家长会比较熟悉，因为它能促进生长发育和组织再生，对伤口愈合、毛发、指甲及口腔黏膜等多处部位有修补作用，并且可以调节基因表现，维持味觉功能与促进食欲，促进胰岛素的正常分泌，支持增强大脑记忆系统，影响体内维生素A的代谢，参与机体的免疫功能，还是酵素的重要组成成分。

人体内的锌主要从肠道、泌尿系统和汗腺排出。

◆锌的缺乏症状和补充方法：发育迟缓、食欲不振等

锌缺乏的表现有很多，如生长发育迟缓、食欲不振、味觉减退甚至异食癖（吃一些很怪的东西，比如吃土、吃墙皮）等，还有性成熟推迟、第二性征发育不全、性机能低下。

不仅如此，如果人体缺乏锌元素，创伤则不易愈合，免疫功能也会

降低，易于感染。如果孕妇缺锌，还会导致胎儿畸形。另外，胰岛素功能减退也与锌元素缺乏有关。

◆补锌首选牡蛎

锌主要存在于动物性食物中，含量最高的是牡蛎，其次是动物内脏，再者是牛、猪、羊肉，蛋类也不错，豆类、粮食、蔬菜、水果中锌含量则很低。

动物性食物中锌不仅含量高，而且吸收率也比植物性食品高，如肉类中锌的吸收率高达30%～40%，而植物性食物中的锌的吸收率一般只有10%～20%。

锌是微量元素，人体每天的需求量不到15毫克。有的人以为锌摄入越多越好，大家千万别忘了，锌是由肾和汗腺排出的，如果吃太多补锌的保健品，锌会在肾脏沉积，造成肾损伤。

所以经常吃一些动物性食品，尤其牡蛎之类的海产品，不会缺锌而且也不易过量，不会造成身体负担。

锌的吸收会受到很多因素的影响，膳食因素中的植酸、膳食纤维以及过多的铜、镉、钙和亚铁离子等会妨碍锌的吸收，而维生素D、柠檬酸盐等则有利于锌的吸收。

碘平衡：缺乏和过量都致病

成人体内约含碘20～50毫克，其中50%分布在肌肉，20%分布在甲状腺，10%分布在皮肤，6%分布在骨骼，其余存在于其他内分泌腺及中枢神经系统。血液中的碘主要为蛋白结合碘（PBI），含量为40～80微克/升。

◆碘是甲状腺素的重要原料

碘是大家非常熟悉的一种微量元素，它在体内主要参与甲状腺素的合成。

甲状腺素的生理功能是维持和调节机体的代谢，促进生长发育。它能促进生物氧化，协调氧化磷酸化过程，调节能量的转化，并且对蛋白质、碳水化合物、脂肪的代谢以及水盐代谢都有重要影响。

饮食中的碘多为无机碘化物，在胃肠道可被迅速吸收，随血流送至全身组织。甲状腺摄碘能力最强，因此甲状腺碘含量为血浆的25倍以上，可用于合成甲状腺素（T_4）和三碘甲状腺原氨酸（T_3），并与甲状腺球蛋白结合而储存。甲状腺素被分解代谢后，部分碘被重新利用，其余碘主要经肾脏排出体外。

◆碘失衡的症状：甲状腺肿

其他元素大多只会出现缺乏的症状，而碘不同，缺乏和过量的人群都存在。

饮食中长期摄入不足或生理需求量增加，都可引起碘缺乏。缺碘会使甲状腺素分泌不足，生物氧化过程受到抑制，基础代谢率降低，并可引起甲状腺代偿性增生、肥大，出现甲状腺肿，多见于青春期、妊娠期和哺乳期。

胎儿期和新生儿期缺碘还可引起呆小症，又称克汀病。患儿表现为生长停滞、发育不全、智力低下、聋哑，形似侏儒。

碘缺乏常具有地区性特点，称为地方性甲状腺肿。内陆山区的土壤和水中含碘较少，食物中碘的含量不高，属于碘缺乏比较高发的地区。如果长期大量摄入含碘高的食物，以及摄入过量的碘剂，均可致高碘性甲状腺肿。

◆海产品含碘最丰富

我国建议每日膳食中碘的供给量为成人150微克，孕妇和哺乳期女性为200微克。含碘较多的食物是海产食物，如海带、紫菜、海发菜、贻贝、海参、干贝、海鱼、海虾、蚶等。

矿物质平衡小结

讲了这么多，大家可能觉得比较复杂，其实，矿物质的摄取方式大家简单记住以下4点，就可以了。

第一，矿物质因为必须来自外界，所以如果不注意摄入就很容易缺乏，需要重视。

第二，矿物质在人体中的含量不到5%，但是人体的几乎所有重要功

能都会涉及，必须重视。

第三，食物与药品中矿物质营养素的区别。从食物中摄取的矿物质一般不会中毒；而一些微量元素（也属于矿物质），尤其是通过药品来补充的，如果短时间摄入过多易中毒，甚至成为潜在的致癌物质。微量元素指的就是占生物体总质量的0.01%以下且为生物体所必需的一些元素，如铁、硅、锌、铜、碘、溴、硒、锰等。

人体所需的微量元素大多都能在食物中找到。一瓶补铁的口服液其铁元素含量不见得比一根鸡腿的铁含量多，而且鸡肉中的铁是血红素铁，很容易被人体吸收利用。所以，给孩子补充微量元素，家长要做的不是去药店，而是平时多下厨房。

第四，注意食物中植物性与动物性矿物质的差别。矿物质既来自植物类食物，也来自动物类食物。相对来说，来自动物类食物中的矿物质更好吸收。

表1　常量元素营养对照

类别	主要功能	需要量/日	推荐食品
钙	构成骨骼、牙齿，与镇静神经、血液凝结、肌肉收缩舒张、腺体分泌激素有关	成年人 800～1000毫克	乳制品、蔬菜、骨制品
磷	构成骨骼、牙齿，协助糖和脂肪的吸收与代谢，维持酸碱平衡	700毫克	谷类和含蛋白质丰富的食品
镁	构成骨骼、牙齿，调节神经和肌肉活动，维持许多代谢酶的功能	350毫克	绿色蔬菜、肉类、坚果、谷类
钾	调节神经功能，维持酸碱平衡，参与碳水化合物和蛋白质的代谢，参与胰岛素分泌，降血压	2000毫克	豆类、水果、蔬菜、肉类
钠	调节神经和肌肉活动，维持酸碱平衡，维持血压	1800～2200毫克	食盐、酱油、腌制食品
氯	调节酸碱平衡，调节水分交换，参与胃酸形成	2800～3400毫克	食物中广泛存在

表2　微量元素营养对照

类别	主要功能	需要量/日	推荐食品
铁	维持正常生长发育和免疫功能、造血功能	15 ~ 20 毫克	肝脏、肉类、蛋黄、坚果、豆类
铜	促进血红蛋白的形成，是很多酶类的重要组成成分	2 毫克	肝、鱼、肉、坚果
硒	参与谷胱甘肽过氧化酶和心肌细胞线粒体的代谢	50 微克	谷类、肉类、海产品
碘	合成甲状腺素（T_4）和三碘甲状腺原氨酸（T_3）	0.15 毫克	海产品、乳制品、鱼类
锌	参与营养代谢，促进伤口愈合，促进正常的性成熟	11.5 毫克	初乳、肉、鱼、全谷类、苹果
锰	增强肌肉、骨骼、神经和造血功能	3.5 毫克	绿色蔬菜、豆类、茶叶
氟	构成骨骼、牙齿	1.5 毫克	海产品、饮用水

注：相关数据均引自人民卫生出版社2004年出版的《中国营养科学全书》。

(1)无机钙主要有碳酸钙、氯化钙、磷酸钙等，不含蛋白质和营养元素，容易受重金属污染，与人体细胞缺乏亲和力，不容易被人体吸收。

(2)代偿能力：当人体某个器官或组织发生病变时，由原器官的健全部分或其他器官来代替补偿它的功能。

膳食纤维平衡：粗粮吃多了会营养不良

很多年前，人们对膳食纤维的认识还有偏颇，认为它是食物中最“没营养”的成分。这些年随着营养学的发展，人们越来越重视膳食纤维在平衡膳食中的作用。

膳食纤维是肠道菌群的最爱

蔬菜里的维生素、矿物质和水在肠道被吸收，进入血液，余下的是什么？是膳食纤维。它穿过小肠，来到了大肠。这里有许许多多的细菌开着欢迎大会，喜笑颜开，口水横流，因为它是细菌的食物。

在肠道中能够被细菌发酵分解的膳食纤维称为可溶性膳食纤维，它们是肠道细菌的食物，可促进细菌的繁殖，增加粪便中的细菌数量。

还有一类膳食纤维不能被细菌发酵，穿肠而过，可以促进肠蠕动，加速粪便的排泄。

膳食纤维分为两大类：

第一，可溶性膳食纤维。

它不是被人体直接消耗了，而是被肠道细菌吃了，转化为细菌的能量，有助于肠道正常菌群的繁殖。这种可溶性膳食纤维包括胶质、树脂、菊粉、低聚糖等，主要存在于水果、蔬菜、海带、紫菜及豆类中。

第二，非可溶性膳食纤维。

它不易被细菌发酵，包括纤维素、半纤维素、木质素、抗性淀粉等，主要存在于粗粮、豆类种子的外皮、植物的茎和叶中。

膳食纤维的四大功能说起来，会让很多人眼前一亮，深受肠道菌群喜欢的它，功能实在是强大。

第一，有利于通便。

不可溶性膳食纤维可以加速肠道内容物的排泄。

第二，有利于减肥。

由于膳食纤维多的食物能量密度低，并且有饱腹感，因此适用于减

肥。

第三，有利于预防结肠癌。

益生菌的增加具有保护肠道黏膜和滋养结肠的功效，并且可以抑制致病菌对结肠黏膜的伤害。当结肠细菌得不到可溶性膳食纤维时，会造成益生菌减少，结肠癌的发生率增加。

第四，有利于降低餐后血糖。

膳食纤维会减缓食物的吸收速度，因此有利于减缓血糖上升的速度，所以糖尿病人要多吃一些蔬菜、薯类这些含膳食纤维多的食物。

膳食纤维平衡失调的表现：肥胖、血糖高、便秘、营养不良

膳食纤维平衡失调表现为两种情况：摄入过多和摄入不足。

摄入过多主要出现在减肥人群中。没错，是减肥，因为食用这样的食物可以增加饱腹感。

许多人通过多摄入膳食纤维的方法瘦身，吃蔬菜和水果再加上各种膳食纤维。的确，这样很快就会瘦下去，但是长期这样会造成身体中其他重要营养素的缺乏。也就是说，如果只想着给细菌吃饭，却忽略了自己身体细胞的需求，容易造成营养不良，严重者会因为缺乏人体必需的营养素而生病。

如果说摄入过多是刻意而为，摄入不足则和我们现在的饮食习惯相关，一不小心就会出现膳食纤维缺乏的情况。

现在人们吃细粮较多，肉类较以前也增加许多。一些人的日常饮食中粮食类只选择米饭、馒头，或者面包、面条，吃菜少，吃水果时还削皮，大大减少了对膳食纤维的摄入，非常容易出现腹胀，肥胖，血糖高，大便干，或者大便黏的症状。

我曾经接诊过一位患者，男性，32岁，体重为120千克。他血糖高，一直在打胰岛素。在糖尿病和肥胖的治疗中，膳食管理是第一位的，所以内分泌科医生让他到我们门诊来咨询。

我一问，发现他不喝酒，不吸烟，日常工作中体力活动不多，在家里又没有特意去锻炼。但是他的食欲极好，特别喜欢追求口味，一听说

哪里有好吃的他就打车过去吃。

他偏爱吃各种粮食类食物，比如米饭一天能吃500克（1斤）。问及蔬菜，他说他可爱吃蔬菜了，比如土豆、黄瓜和西红柿，每次在外面吃饭必点这三样。他经常喝汤，说喝汤省事。

我算了一下，他一天的膳食纤维摄入不到10克（正常人一天要吃30克左右），这种饮食习惯很容易出现大便问题，应该会有便秘腹胀的症状。

他的回答证实了这一点。他说："大便这件事对我来说太难，太痛苦。如果不用药，4～5天一次，所以我经常使用各种排便的药。而且每次排便后，我要立即逃离我们家卫生间，因为那个味道我自己都受不了。"

这一系列典型症状都是膳食纤维缺乏导致的，应该怎么办呢？

膳食纤维摄入平衡靠重视水果和蔬菜

《中国居民膳食指南（2016）》要求中国成年人每天应摄入膳食纤维25～35克，而目前中国人平均摄入量仅为13.3克，存在严重不足，而且这种情况越来越紧迫。美国人在这方面问题更严重，平均每人每天膳食纤维摄入量只有4～6克，所以美国人结肠癌的发生率很高。

膳食纤维主要存在于蔬菜、水果中，精米、精面中很少，肉、鱼、奶中没有。

蔬菜中膳食纤维的计算方式是指100克新鲜蔬菜里的膳食纤维含量。其中，瓜类、茎类蔬菜含水量高，膳食纤维含量并不高，100克西红柿中膳食纤维只有0.5克，如果一个西红柿有200克，那么吃一个西红柿只摄入了1克的膳食纤维，因此大家还是尽量选择叶菜类和菇类蔬菜。

有一些属于蔬菜但不是新鲜蔬菜的菜类，比如紫菜、海带，计算膳食纤维的时候是在晒干的状态下去计算的，经过水泡发之后，含量也会大打折扣。

所以，我们每个人一天最好吃1斤蔬菜，其中叶菜最好占一半。

水果最好是连皮吃，这样膳食纤维可以多吃一些。

主食应选择全谷类、薯类、根茎类食物，少吃精米、精面和精面加

工制品，比如面包、蛋糕、饼干等。

我在门诊做了些调查，十有八九的人膳食纤维不足，吃蔬菜每天250克以上的人不到一半，大概有一半人做不到每天吃水果，就这一半吃水果的人，大部分还把水果皮削了。所以现在大便干燥的人多，肥胖的人多，结肠癌发生率也高。

水平衡：不是每天8杯水那么简单

人的身体中60%左右都是水，细胞的新陈代谢、微循环中的物质交换都是在水溶液中进行的。在人体内，水还可以调节体温，运送营养和氧气，排出废物和毒素，润滑和保护组织器官。

水的摄入和代谢：3个入口，4个出口

一个人每日的摄水量总和约为2500毫升，来源有3个：

第一，饮水。包括各种各样的水，比如白开水、矿泉水、饮料、茶水，大概有1200毫升。

第二，食物。比如萝卜、西红柿等食物中都含有水分，米饭里也含有水分。中国人喜欢喝汤和吃热汤面，还有喝粥，这些食物含水都很多，大约有1000毫升。

第三，物质代谢。葡萄糖在线粒体内产生能量的同时会产生水，这些水可以被人体再利用，大约为300毫升。

在标准室温20℃左右，水的输出总和同样约为2500毫升，渠道有4个：

第一，肾脏。以尿液的形式排出，一天一般是1500毫升左右。

第二，呼吸。人呼吸的时候从肺脏会呼出一些水分，每天大约350毫升。

第三，皮肤。在室温下，人一般一天会通过皮肤蒸发掉500毫升水分。夏天多，冬天少，运动量不同，蒸发的水分也不一样，差异很大。

第四，大便。人每天通过大便排出150毫升水分，但是便秘和腹泻的人差异很大。

运动中缺水很危险

当人体中缺水量达到人体体重的2%时，会感到口渴；到10%时，会烦躁无力，体温升高，血压下降；达到20%就会有生命危险。

有的人会问：“水喝多了，会不会中毒？”其实大家都有经验，水喝多了会怎么样？往厕所跑呗。

只有在某些特殊疾病情况下，才要注意水的摄入。比如肾功能不全的人、心功能不好的人要注意水是否摄入过多，因为体内水多了会加重心、肾的负担；而脑缺血、运动中出汗多的人，要注意水是否摄入过少，因为他们正是最需要水的人群。

有一位50多岁的男性，平时身体还好，血压正常，血糖正常。他不吸烟，很少饮酒，吃饭小心谨慎，少油少盐，平时一周散步两三次，每次大约30分钟，身材保持得还不错。

有一年7月，他去南方出差，和几位同事一起爬山。争强好胜的他不肯落后，出了很多汗，气喘吁吁，仍然保持在队伍的前列。

当时为了赶时间，他虽然已经很渴，但依然不肯停下来喝水，想着到了山顶再喝水也不迟。

可就在离山顶还有300米的时候，他的左腿开始变得无力，紧接着左胳膊也抬不起来了。他感到头晕目眩，被同事扶着坐到地上，随后立即被用担架抬到附近医院，一检查是脑血栓。

后来我看了他的CT和核磁片子，在右侧大脑中动脉与前动脉分布区的交界处（额顶部皮层）有个明显的缺血灶。

这个部位是全身最高处，也就是说当时由于气温高、运动量大、出汗多，造成了他血容量不足，血管内压力比较低，人体最高处处于缺血状态。

一个正常人血管里的血液大概有5升左右，其中将近一半是红细胞、白细胞、血小板，剩下的是血浆。血浆中90%是水，如果缺水，血浆总量首先会减少，从而引起血容量减少和血液黏度增加。

试想一下，人体血管中，如果液体量减少，压力减低，黏度增大，细小的血管肯定灌注不良。人运动时，如果血管中液体量少，压力达不到顶部，黏度又高，大脑的两个血管交界区是两个大血管之间的小血管集中部位，就很容易发生缺血。

他问我是不是要输液，是不是要吃活血药，等等。

我告诉他，病因很清楚，只是缺水，以后不再出现类似缺水的情况就可以了。注意补水，补营养，经常运动，他就不会出现类似的症状。

一天到底喝8杯水还是12杯水

正常情况下，普通人每天应该饮水1200～1500毫升，但是天热时要注意多喝水，排汗多或者运动较多的人也要多喝水。中国人喜欢喝粥、喝汤、吃热汤面，这样能在饮食中摄入较多的水分，那么单纯从饮水中获得的水可以相应减少。

怎么判断自己一天的饮水量是否合适呢？

主要观察两项指标：

一个是看自己渴不渴，渴了才喝水是不对的。饮水量合适的情况下，人是不应该感觉口渴的。

另一个是观察尿液的颜色和排尿量。正常情况下尿液是淡黄色的，一天的排尿量是1500毫升左右，一般3～4小时排尿一次。如果半天不想上厕所，或者排出的尿液是深黄色的，那就说明饮水量不足了；反之，如果频频如厕，且尿液像水一样清，那就喝得有些过多了。

有一次，一位60岁的女性患者前来咨询，问了许多问题，最后问到应该喝多少水时，特意问我每天喝8杯水到底够不够？使用什么样的杯子喝？多长时间喝一次？

她问得这么仔细，可见对自己的健康非常在意。可是到底是8杯水还是12杯水，这是因人而异的，没有放之四海而皆准的数量。

我的回答很简单：看自己的口渴感觉，看自己尿的颜色和排尿频率。

七大营养素平衡小结：学会听懂身体的语言

人类每一天身体的输出都是按照基因赋予我们的任务去执行，包括四个方面：能量输出、新陈代谢、修复自身结构和免疫防卫。

也有一些需要额外消耗的事情，比如吸烟的人身体中自由基过多，要多补充抗氧化剂去对抗自由基。最常见的抗氧化剂是维生素A、C、E，所以吸烟的人摄入维生素A、C、E要比一般人多一些。但是我们往往看到很多吸烟的人特别不喜欢吃水果，于是，身体内自由基多，对身体的伤害大，得病的概率就高。

一个人每天的生命原料输入只有一个渠道，就是吃，通过每一餐摄取大自然的营养素来满足自己身体输出的需求。

睡眠是让身体放松，给自身身体一个用营养素来修复的时间。

人的身体状况平衡可分为两种：高平衡和低平衡。

运动多，思考多，饮食不挑嘴，荤素通吃，能够保持标准的体重和旺盛的工作精力，这叫高平衡。

不爱运动，也不爱动脑子，吃饭时每样都吃一点，也是荤素通吃，体重正常，化验正常，但是这个人的动作总像是慢半拍，有点与世无争的样子，这叫低平衡。

身体状况不平衡也有两种：出大于入和入大于出。

出大于入，即消耗＞摄入：

•在能量方面消耗＞摄入，这个人会比较瘦。

•在营养素方面消耗＞摄入，长此以往，体内的营养素亏空，各种疾病也会随之而来。

入大于出，即摄入＞消耗：

•在能量方面摄入＞消耗，身材肯定会发胖。

•在营养素方面摄入＞消耗，这就要看是哪种营养素了，以什么方式，摄入时间的长短等，症状的表现形式也会不一样。

经常有患者问我：“我现在不吃肥肉，瘦肉也吃得不多，炒菜的油也

比较控制，您刚才说我现在的症状是吃油太少了。我想问，如果吃肉多了，不是也不好吗？”

这还用说吗？吃什么多了都不好！

患者接着问：“我肉吃多了，怕吸收不了，怎么办？”这才问到关键点上了。

于是，我反问患者：“如果这顿饭吃肉多了，你有什么感觉？”

“吃不下了。”

是呀，吃不下了，这是人与生俱来的自我调节能力。孩子一出生就有这个自主反射能力，吃奶吃饱了，孩子就会立即停止吃奶，安安静静地去睡觉。

很多人之所以有这个顾虑，一个重要的原因是不知道人体有非常精准的自我调整能力：当肉吃多了，吃不下的时候，是因为胃里的胃蛋白酶已经饱和，不能再分解蛋白质；肠道的脂肪酶和胆汁饱和，不能再分解脂肪。此时你的感觉是今天吃顶了，于是后面几天自然会多吃蔬菜、水果和粮食。又过了几天，胃肠道产生了新的蛋白酶和脂肪酶，又想吃肉了，于是就可以继续吃肉类，这样身体才能一直保持总平衡。

学会倾听自己身体的语言特别重要，如果一个孩子喊着要吃肉、要吃鸡蛋，吃得比大人多，而且消化得了，还不积食，人也不胖，说明这段时间他的需求量大，他的消化酶也足够。

夏天，大家都特别想吃西瓜，为什么？因为身体在说：“我需要。”

夏天吃羊肉、牛肉少，也是身体在说：“我消化不了，秋天再吃吧。”

许多人不敢吃这个，不敢吃那个，不是不想吃，是不敢吃，是主观意识控制了人体的自主反射，却忘记了身体拥有自己的智慧。

肠道黏膜有个特殊功能，叫作营养素的调节功能。肠道黏膜铺展开来面积可达200～400平方米，专门负责筛选可以吸收的营养素。同时它还能自己判断血液里缺哪种营养素，缺得多的就多吸收，缺得少的就少吸收，因此各种营养素在不同人不同时期之间的吸收率能差很多倍。

还有一些信号会告诉我们吃多了：血糖高了，说明碳水化合物吃多了；尿酸高，说明含嘌呤的食物吃多了；血压高可就不一定，它的影响因素太多了。

那我们究竟如何平衡膳食呢？让我们进入下一章，从给健康人群准备的膳食指南开始，一起探讨，如何吃对少生病。

PART 03

中国式平衡膳食

全世界平衡膳食标杆——地中海式饮食

七大营养素存在于我们的日常食物中，但要想在一日三餐中保证营养素全面平衡非常不容易，需要有科学有效的方法。

多年来，世界上很多国家致力于通过饮食来预防疾病，各国的营养工作者根据自己国家的饮食特点不断更新饮食指导，最终研究发现生活在欧洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊、摩洛哥等国居民心脏病发病率很低，普遍寿命长，且很少患有糖尿病、高胆固醇等现代病，是世界上长寿地区之一。经过大量调查分析，谜底逐渐被揭开，分析发现这个现象与该地区的饮食结构——“地中海式饮食”有关，因此地中海式饮食成了全世界各个国家政府追捧的对象和学习的榜样。

研究发现，地中海式饮食可以减少患心脏病的风险。还可以保护大脑血管免受损伤，降低发生中风和记忆力减退的风险。现在人们常用“地中海式饮食”代指有利于健康，简单、清淡以及富含营养的饮食。

各国在制定饮食指南之前会对本国的健康问题进行研究，然后指明一个健康的方向。美国根据自己国家人们饮食中存在高脂肪摄入、低膳食纤维、低微营养素的问题，建议向地中海式饮食看齐，因此提出了降低饱和脂肪酸、减少四条腿的肉类、增加没有腿的鱼类、增加蔬菜和水果等建议。

很多人以为地中海式饮食不就是增加了橄榄油吗？实际上，它的内容很丰富。

1990年，世界卫生组织（WHO）提倡“地中海式饮食”，地中海式饮食最重要的特点是——既简单清淡，又富含营养，它的食物构成如下：

第一，粮食类。以五谷杂粮为主，包括各种全麦、玉米、土豆、豆类、薯类、根茎类。虽然意大利人也吃面食，比如大家熟知的意大利面，但是在地中海地区人们的典型食谱中，面条通常只是前菜和头盘，并不当作主食吃，三明治吃得也很少。

第二，蔬菜类。吃新鲜的蔬菜，很少加工。比如西红柿、洋葱、柿子椒等。

第三，水果类。各种新鲜水果，柠檬、葡萄、蓝莓等。

第四，蛋白质类。

•当地鱼类资源丰富，以前当地人用鱼类充饥，现在仍保留了这个传统。地中海海域盛产沙丁鱼，沙丁鱼肉中含有丰富的ω-3脂肪酸。

•每周吃一些畜禽肉类，以瘦肉为主，多采用烤肉的方法。

•每天会有鸡蛋，地中海地区居民烹调鸡蛋的主要方式是用于烘烤食品中。

•牛奶及其制品：每日食用适量酸奶或奶酪也是地中海膳食的一个特点。

第五，油类。地中海式饮食中的油类总的来说比较多，包括橄榄油、坚果中的油和鱼类体内的油，占膳食总能量的35%。其中饱和脂肪酸不到7%～8%，以单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸为主。当地居民普遍有生吃橄榄的习惯，并用橄榄油作为食用油来烹饪、烘烤食品和调拌沙拉。

地中海式饮食的其他特点：

•食物加工比较简单，这样可以尽量保存食物中的营养成分。

•适量饮用红酒。

•添加大量多样的植物香料是地中海美食的一大特色。比如当地人用大蒜较多。

•除平衡的膳食结构之外，地中海式饮食还强调适量、平衡的原则，健康的生活方式，乐观的生活态度，同时每天坚持运动。

•一起进餐：地中海人非常重视亲情友情，喜欢全家人及朋友们一起进餐。

地中海式饮食现在不仅是美国人饮食的指导方向，也应成为中国人的学习典范。

人人都该懂点儿《中国居民膳食指南》

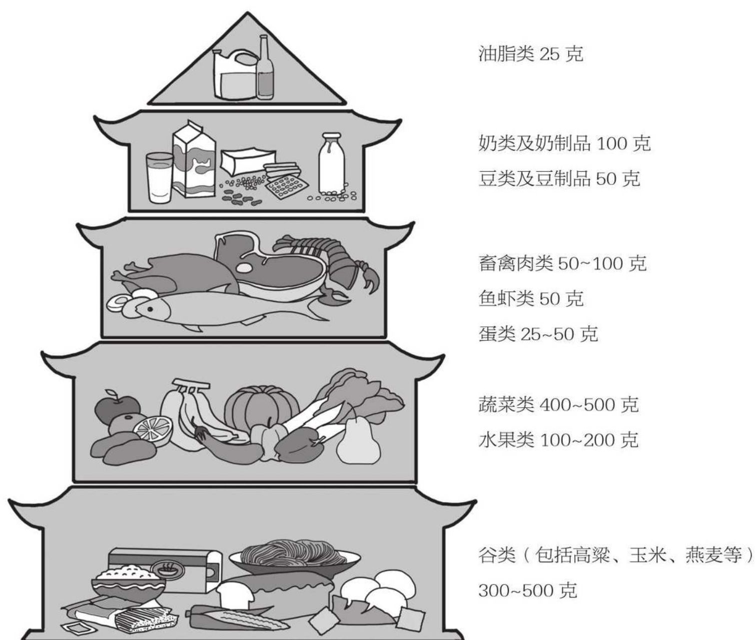
新中国成立以来，中国一共发布了3次膳食指南，呈递阶性，一段时间的问题解决了，又会根据新的问题继续调整。国家卫计委和中国营养学会于1997年、2007年和2016年分别发布了三版膳食指南。他们每一次颁布前都要花大量的人力、物力调查全国人民的饮食变化，发现营养方面的问题，找到解决问题的办法，提出近一段时间的膳食指导意见。

1997—2016年版本：从强调食物种类到重视食物结构

1997年以前，由于当时中国居民的经济状况普遍处于温饱，饮食以粗茶淡饭为主，人们需要健康饮食方向的指导。因此《中国居民膳食指南（1997）》首先要保证粮食的供应（每人每天300～500克），同时明确将食物分成五大层，每一层所代表的营养素不一样，尽量每一层都吃到，保证食物多样。

主食以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类及其制品，经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，保证蛋白质的供应。此外，建议食量应与体力活动平衡，保持适宜体重，且清淡少盐，饮酒限量，食物要保持卫生清洁，防止变质。

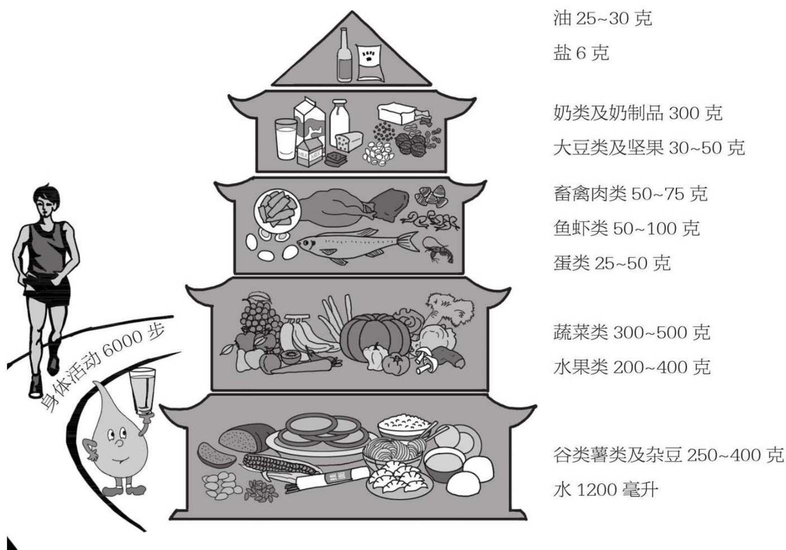
中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔（1997）



中国营养学会 1997

1997—2007年，这个阶段人们生活条件开始有所好转，许多人开始吃西方食品，面包等精米精面制品开始增多，但人的运动量却越来越少，各种各样的饮料充斥市场……调查结果显示，在人们的饮食中蛋白质缺乏仍然存在，维生素A、铁和钙的缺乏非常普遍。因此2007年的中国居民膳食指南在1997年的基础上修改了一些内容，比如：粮食总量有所减少，并鼓励吃些粗粮；牛奶摄入量建议大家增加到300克；肉类和鱼虾类的总量基本没变，但是希望大家增加一些鱼虾类，水果的建议摄入量也比1997年增加了一倍。1997年以前人们的运动量比较大，而这之后人们的生活条件越来越便利，高血压问题成为主要的社会问题，因此在《中国居民膳食指南（2007）》里增加了每日食盐量不要超过6克，并且提出来需要增加运动量，要每日步行6000步，做到吃动平衡。

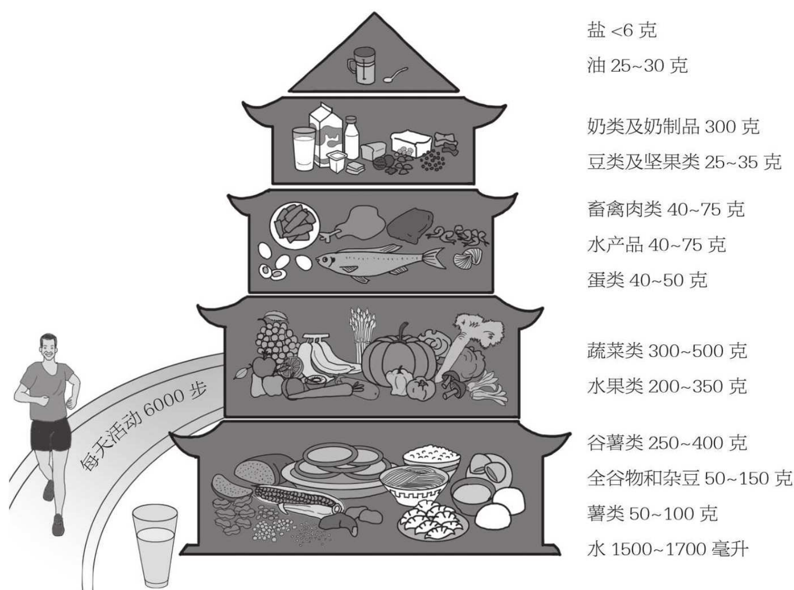
中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔（**2007**）



中国营养学会 2007

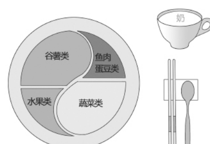
2007—2016年，这10年人们的生活方式变得更加方便快捷，糖尿病、高血压等慢病成为非常严重的社会问题，更多研究资料显示工业化加工食品对人体健康产生了严重的副作用。同时，蛋白质、维生素A、铁、钙的普遍缺乏仍然存在，营养不平衡成为普遍现象。大家在享受各种美味食品时，往往忘记了食物多样化以及正确的膳食结构给健康带来的益处，所以，这一版的膳食指南除了宝塔外，还增加了膳食餐盘，提醒人们重视食物结构。

中国居民平衡膳食宝塔（**2016**）



中国营养学会 2016

中国居民平衡膳食餐盘（**2016**）



这一版的膳食餐盘建议，每个人每一餐中的谷薯类占总重量的26%～28%，蔬菜类占34%～36%，蛋白质类（鱼、肉、蛋、豆）占13%～17%，水果类占20%～25%。同一类食物中不同食物是可以互换的，比如蔬菜类可以是菠菜、柿子椒、西红柿等，蛋白质类可以是牛肉、鱼肉、鸡蛋等，谷薯类可以是米饭、土豆、山药、老玉米等。此外，每一天要喝一杯300克的牛奶，奶制品作为加餐可以不算在正餐中。

下面，我为大家重点分析一下2016版居民膳食指南的内容。

2016版本中关于平衡膳食特征的定义：多样化，谷类为主

各版本《中国居民膳食指南》的第1条都是讲要在食物多样化的基础上以谷物为主，2016版的具体要求有以下4点：

•食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征；

•每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物；

•平均每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上的食物；

•每天摄入谷薯类食物250～400克，其中全谷物和杂豆类50～150克，薯类50～100克。

大家可以看到，膳食指南对于食物的种类和数量都做了明确的限定，强调的是每一天要包括这么多种食物，不能图简单，少一类或者两类，强调食物种类越多越好。需要注意的是，这是指的食物种类，不是膳食品种。比如说山西人吃面，用面做了烙饼，又做了面条，然后又做了馒头，看着是三种食物，实际上是同一种食物，提供同一种营养素。

有人看到指南建议每天摄入谷薯类食物250～400克会有些纳闷：为什么数值的跨度这么大？这是因为中国人有体力劳动者，有脑力劳动者，有小个子，也有大个子，大家所需的量其实不一样。脑力劳动者和小个子的人最好选择低值，体力劳动者和高个子的可以选择高值。

一个人一天吃的谷类应该一半是细粮，一半是粗粮。其中粗粮这部分薯类占一半，其他粗粮占一半。照此推算，一个从事脑力劳动的人，如果没有额外运动的话，建议一天的细粮不要超过150克。

2016版本对蔬果、奶制品和豆制品的要求：多吃

中国人对蔬菜的定义，不同地域有很大差别。例如，南方吃绿叶蔬菜较多，但是北方尤其西北部的居民常常把咸菜和泡菜当作蔬菜。

在临床上，我们发现大多数慢病患者吃蔬菜很少，因此维生素和膳食纤维普遍缺乏。《中国居民膳食指南（2016）》中明确强调了蔬菜的摄入数量，同时对水果、豆、奶都有了明确要求：

第一，蔬菜、水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含蛋白质；

第二，餐餐有蔬菜，保证每天摄入300～500克蔬菜，深色蔬菜应占1/2；

第三，天天吃水果，保证每天摄入200～350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果；

第四，吃各种各样的奶制品，相当于应该每天摄入300克液态奶；

第五，经常吃豆制品，适量吃坚果。

我们可以看到，指南中餐餐都十分强调蔬菜的量，还特别强调了深色蔬菜应占1/2。

吃水果不是可有可无，必须天天吃，这里规定的200～350克新鲜水果，相当于1～2个中等大小的苹果。

中国缺钙的人非常多，大多数中国人不太习惯喝牛奶，这版指南明确指出可以吃各种各样的奶制品。有人可能不习惯喝鲜奶，那也没关系，奶制品包括牛奶、酸奶、奶酪、奶片等，根据自己的口味习惯选择即可。

在中国，豆制品是国民当家菜，可以补充人体必需的氨基酸，但是不要天天吃，也不要一次吃很多，一天总量保持在30～50克。

这一版本的指南还强调大家要适量吃坚果。坚果是不饱和脂肪酸和微量元素很好的来源，如果大家能够用心坚持摄入，日积月累，会有很好的防病效果。

2016版本对鱼禽蛋肉的要求：适量，不弃蛋黄

以前，中国人摄入的动物蛋白较少。近些年，随着生活条件改善和西方食品对中国传统饮食的冲击，肉食在人们饮食中的比重越来越大，人们对肉食的认识也出现了很多分歧。为了统一大家的观点，让大家有个明确的指导方向，在这版指南中给出了每天到底应该吃多少动物蛋白的概念。

具体建议有五点：

第一，鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量；

第二，每周吃鱼280～525克，畜禽肉280～525克，蛋类280～350克，平均每天摄入总量120～200克；

第三，优先选择鱼和禽；

第四，吃鸡蛋不弃蛋黄；

第五，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

畜禽类、鱼类和蛋类都要吃，合起来一天要吃120～200克动物蛋

白。这个量包括了一个鸡蛋的分量（50克左右），所以大家每天吃的瘦肉和鱼加起来大概是100～150克，差不多成年女性手掌那么大。

许多人吃肉很偏食，要么只吃四条腿和两条腿的畜禽类肉，要么只吃鱼肉不吃畜禽类肉，这些偏食的坏习惯都需要得到纠正，在这一版指南里明确指出鱼肉和畜禽类肉要各占一半。

一周吃鸡蛋280～350克，相当于每天一个全蛋。我们可以看到，指南专门提出不能丢掉蛋黄，是不是有人看到这里觉得很惊讶：自己原来的印象中不是这样的啊，吃鸡蛋不是会导致胆固醇升高吗？其实，临床研究证明，鸡蛋黄里有多种营养成分，对人体各个器官的功能都非常有利，并且大量的调查研究显示蛋黄与冠心病没有直接关系，所以这一版指南特意强调不要扔掉鸡蛋黄。

咱们中国许多地方还保留着吃肥肉、烟熏和腌制肉制品的习惯。这些年的许多研究表明，这样的饮食习惯与心脑血管病和肿瘤的高发息息相关，因此这一版指南强调这些传统饮食要少吃。

2016版本对烟糖酒的要求：限量

咱们中国人盐的摄入量非常高，导致高血压患者逐年增加。油炸食品作为过去逢年过节才能吃到的美食，也逐渐日常化，解馋的小零食摄入更加频繁。根据人们已经发生变化的饮食习惯，《中国居民膳食指南（2016）》对烟、酒、糖、茶、油、盐甚至反式脂肪酸和饮料等的摄入量都进行了说明，具体有以下五条：

第一，培养清淡的饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6克，每天烹调油25～30克；

第二，控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好控制在25克以下；

第三，每日反式脂肪酸摄入量不超过2克；

第四，足量饮水，成年人每天7～8杯（1500～1700毫升），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料；

第五，儿童、少年、孕妇和哺乳期女性不应饮酒。成人如果饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

关于油的规定，每天摄入烹调油25～30克，相当于一个人一天需要

油脂量的一半。也就是说，除了烹调油以外，还有一部分油脂应来自瘦肉、鱼和坚果。现在有人一提到油炸食品就闻之色变，其实也没有必要过于担忧，只要不是天天吃油炸食品就可以。如果吃油炸食品的话，则要注意一下油的质量，另外油不要反复使用。

咱们中国的年轻人现在也是饮料控了，有的人把饮料当水喝，这会增加患肥胖症的概率。所以这一版指南特别强调要控制添加糖的摄入量，控制各种饮料的摄入量。

近些年的研究都显示反式脂肪酸是造成慢性病的元凶之一，必须限制。但是很多人也不是很了解，反式脂肪酸除了在蛋糕、面包、薯片、咖啡伴侣等食物中出现外，还存在于哪里呢？关于反式脂肪酸都会在什么食物中出现，我已在前文中进行了详细叙述，相信大家已有所了解。

2016版本新要求：分餐制

中国传统的合餐方法一方面容易传播疾病；另一方面自己到底吃了什么，吃了多少并不是很清晰。在《中国居民膳食指南（2016）》中，中国政府有史以来第一次提出“提倡分餐”，指导大家学会分餐而食，会比较有益健康。

第一，珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；

第二，选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；

第三，食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透；

第四，学会阅读食品标签，合理选择食品；

第五，多回家吃饭，享受食物和亲情；

第六，传承优良文化，兴饮食文明新风。

我们可以看到，对食物的选择标准里提到了“新鲜卫生”，烹饪方式以“适宜”为准，生熟分开和熟食二次加工的问题，也很有中国特色。其中“学会看食品标签，合理选择食品”，是大家未来都要学会的生存本领。

2016版本中关于运动的要求：每周至少5天，累计150分钟

2016版本的《中国居民膳食指南》中对于运动的建议有以下四项：

第一，各年龄段人群都应天天运动，保持健康体重；

第二，食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡；

第三，坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天行走6000步；

第四，减少久坐时间，每小时起来动一动。

现在人们的运动量普遍偏少，而摄食量比我们的祖先却多了很多，这使得运动量不够成为造成疾病的一个重要因素。为了预防疾病，我们一定要注意运动。

看了上面的建议，有人要问了，什么叫主动身体活动？主动身体活动是指去公园里快走、健身房运动、打拳或者跳广场舞这样的运动方式，平时买菜、做饭不算在内。

切忌拿着国外指南当本国指南

膳食指南是营养工作者根据营养学原理和本国、本地区居民膳食营养的实际情况，针对其居民普遍存在的营养问题而制定的一个简明扼要的合理膳食基本要求。其中每一条、每一句话都有大量的科学研究作为根据，可信性和科学性很高，其目的是指导人们合理地选择与搭配食物，以获得合理营养，促进国民身体健康。

我作为临床营养医生，在多年的临床实践中发现，很多老百姓对指南的理解其实存在很多误区。

对于膳食指南，要特别强调“本国”两个字。

各个国家的饮食习惯不同，膳食指南也不同。指南是什么意思？是方向。比如说一个哈尔滨人想去北京，于是向南走，方向是正确的；而广州人要想去北京，一定要向北走。因此，给哈尔滨人和广州人的北京行“指南”一定是不一样的。

世界各国的膳食模式，大体可以分为四种。

第一种是经济发达国家模式，也称富裕型模式，主要以动物性食物为主，粮食类中等，蔬菜水果比较少。富裕型模式属于高能量、高脂肪、高蛋白、低膳食纤维型，如大家经常看到的麦当劳、肯德基、星巴

克等都是这类典型模式。

第二种是发展中国家模式，也称温饱模式，主要以植物性食物为主，动物性食物较少，膳食质量不高，蛋白质、脂肪摄入量都低。能量基本上能够勉强满足需要，蛋白质、脂肪摄入不足，营养缺乏病仍然是这些国家的严重社会问题。例如，中国的传统饮食模式，一顿饭＝1碗米饭＋蔬菜＋汤。

第三种是日本模式，既有东方膳食传统特点，也汲取了欧美国家膳食长处，人均年摄取粮食几乎与动物性食品相当，食物多样化，海产品摄入较多。

第四种是地中海模式，泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸南欧各国饮食风格，即以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。

各个国家饮食习惯不同，制定饮食指南都是针对本国或者本地区提出的，符合本国的情况，因此不能混淆使用。

我们临床营养科门诊诊室里有张图片总是挂得高高的，特别醒目，那就是《中国居民平衡膳食宝塔》。每当患者问到一天该吃多少肉、多少鸡蛋的时候，我们的大夫就往上一指：“看咱们自己国家的膳食宝塔，上面写得清清楚楚。”

患者又问：“不是让少喝牛奶、少吃肉吗？”

我们总是要问他：“您说的哪国指南？”

其实，很多患者根深蒂固的营养概念完全是被美国饮食指南洗过脑的。

我在出诊时，只要见到营养不良的中老年人，总要告诉他们多吃些蛋白质，肉类每天至少吃自己拳头这么大，一天可以吃1～2个鸡蛋。可大多数患者都会紧张地说：“我怕血脂高，不敢吃。一个星期只吃一个鸡蛋，而且也很少吃肉。”

我告诉他：“一个正常人每天要吃100～150克肉类，包括畜禽类和鱼类，每天要吃鸡蛋，这是《中国居民膳食指南》上写的。您难道不是中国居民吗？”

患者又说：“不是说让少吃饱和脂肪酸吗？”

这些声音到处都是。

每次，我都忍不住叹气。

美国人吃饱和脂肪酸很多，所以他们的指南非常强调这一点，让他们要少吃。

我们是中国人，我们的体质和饮食习惯和美国人差异巨大，我们首先要完成摄入30%的脂肪份额，再说饱和不饱和。

有一次，我在门诊遇到一位患者。他65岁了，很瘦，经常胃肠道不舒服，反酸嗳气。

我们在调查他的饮食习惯时发现，他每天吃许多杂粮，包括南瓜、玉米、糙米、豆类等。我们告诉他这么吃不适合他的身体，他说："不是建议多吃杂豆、薯类、粗粮吗？"

我们的营养师耐心地解释："您这种胃肠功能不好的人，是不适合吃这么多粗粮的。等胃肠功能调理到正常人的状态，再一点一点地放开，逐步增加粗粮，这样才对身体恢复有利。"

再一了解，这位患者一天吃1个鸡蛋，瘦肉吃不到50克，很少喝牛奶和酸奶，从来不吃肥肉和内脏。我们营养科医生说："您应该多喝些牛奶或者酸奶，动物蛋白也应该多补充一些。"

患者又说了："不是让少喝牛奶吗？我偶尔也喝牛奶，但都是选择脱脂的。"

我们营养科的医生哭笑不得："您是个中国人，怎么按照美国饮食指南去做？美国人喝牛奶多，所以他们说喝多了不好。他们有个规定，每天摄入牛奶不要超过720毫升。他们每天会吃很多四条腿的畜肉，比如猪排、牛排，或者禽类的鸡腿，所以饱和脂肪酸摄入比较多，再加上喝牛奶多，因此人家说喝脱脂奶。咱们和他们饮食习惯不一样，不能按照他们的饮食指南做，您说是不是？"

患者终于明白了。

再重点强调一下，膳食指南属于公共营养范畴，或者说大众营养范畴，研究的是本国正常人群的饮食方式。指南通过大量的调查数据，发现本国人民饮食中的问题，提出饮食建议，从而让正常人有个健康饮食的依据。

所以，各国膳食指南都只适用于本国居民。再者，每个国家的饮食指南都是与时俱进的，历经一段时间后，又发现了很多营养问题，而且与全民健康明显相关，下一次的指南就会有所调整，所以要动态地看待

这些饮食指南。

世上最好的药：早餐、午餐和晚餐

早餐一定要吃够100分

我曾吃过加拿大的获奖早餐，这种早餐是按照非常严格的营养学标准制作的。这里讲的营养学标准是指早餐摄取的能量至少占人体所需能量的1/3，碳水化合物、脂肪、蛋白质等的比例严格按照正常成年人的需求而设定。不过加拿大人的碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入量要高于我们国家，我们一起来看看他们的早餐标准是什么。

◆加拿大获奖早餐给我的启发

一次外出就餐，我们进餐厅之前，请客的朋友告诉我，这里的早餐很受欢迎，来这里的客人都要事先打电话预约，否则没有位置。这家餐厅的早餐在加拿大获过奖，很多人都专门开车过来，就是为了吃这里的早餐。我很是期待，当时出现在我脑子里的是典型的中国式早餐：热气腾腾的包子、馄饨、面条、粥和咸菜。我非常好奇加拿大的早餐是如何衡量营养标准的。

一进门，餐厅非常干净整洁，而且很安静。墙上挂着各种套餐的照片，共有8种套餐，我们5个人一人点了一个套餐，每个人要的都不一样。

很快，早餐端上来了，我发现5种套餐内容不同，但结构都一样。

第一，鸡蛋，每个人都是3个（是的，您没有看错，一个人3个），是煎鸡蛋，好像鸡蛋都不太大。

第二，主食，都是粗粮（有的人盘子里是全麦面包，有的人盘子里是土豆）。

第三，每个人的盘子里都有3片培根。特别提一下，这个培根是烤熟的，基本把油烤出去了，但没有煳，这样饱和脂肪就减少了很多。

第四，所有人的盘子里都有西蓝花和两个小西红柿。

第五，饮料，有人喝的是牛奶，有人喝的是鲜榨果汁，还有人喝咖啡。

咱们来分析一下加拿大的获奖早餐。

加拿大早餐的主食和我国有很大的不同：早餐中的主食包括薯类和全麦制品，二选一，里面根本没有精米和精面的影子，为什么呢？欧美国家认为精米和精面没有营养，而且容易升血糖，所以面包越来越回归到100年前的模样，选择用全麦来制作面包，而不用白面。土豆在欧美国家都算作粮食，并不像我们一样当成蔬菜。

大家必有的蛋白质类食物是鸡蛋和猪肉（培根），有的人还增加了牛奶。高蛋白质是加拿大早餐的一大特点，而且吃的鸡蛋都先用油煎了一下，再加上烤培根。为什么呢？这个细节蕴含着一个很多人都不知道的健康知识。早晨，人刚起床的时候是空腹，胆囊里已经充满了胆汁，这是半夜里肝脏合成的胆汁，在天亮前排到了胆囊中。早餐时如果吃油性食物，胆囊会立即收缩，排泄胆汁，这样可以防止胆结石的形成。

每个人早餐必有的蔬菜是西蓝花和小西红柿，一红一绿，很是漂亮。从营养学上讲，这两类颜色代表营养素含量很高，并且有所区别。

加拿大的获奖早餐不一定完全适合咱们中国人，但我们是不是可以取其精华，从中学习到许多适合我们的先进经验呢？比如说主食抛弃精米精面，采用全谷类制作，选用高质量蛋白质，一定要含有蔬菜，等等。

◆中国式100分健康早餐

看完了加拿大营养早餐，我们再来说说具体应该怎样做出标准的健康早餐。

第一，算好能量比例，这项内容占50分。早餐的能量要占一天总能量的1/3~1/2。我们可以把一天所要吃的食物能量先计算一下，早餐至少要占1/3；如果你晚上吃得很少，那么早餐能量要占全天能量的1/2。早餐要高蛋白、高碳水化合物。

第二，选足食物种类，搭好结构，这一项也占50分。为了方便大家实际操作，我把食物分成五大类：粮食类、动物性食物类、蔬菜类、水果类和油脂类，每一类算10分。

总分大于60分算及格，80分算优秀，100分就很完美了。

第一个50分怎么拿呢？

第一，早餐能量占一天总能量的1/3以上。比如一个身高175厘米的

男性，轻度体力劳动，那么他一天的能量为（175 - 105）×30 = 2100千卡。如果三餐均匀分配，早餐至少需要2100÷3 = 700千卡。

第二，早餐要高蛋白、高碳水化合物。正常人每天需要的蛋白质是每千克体重×（1～1.2）克，此人需要的蛋白质应该是70～84克。我们按照80克计算，其中一半是动物蛋白，应该是40克。如果均匀分配到三餐的话，40÷3≈13.3克。早餐要高蛋白，怎么也应该超过13.3克。如果此人晚上吃得很清淡，没有肉、蛋、奶、鱼，则早餐就要负责起1/2的蛋白质量，相当于20克。早餐必须补充充足的蛋白质，因为一上午要运动、要动脑，需要各种各样的氨基酸，而且有了蛋白质一上午都不容易饿，所以早餐应该有牛奶、鸡蛋，最好有肉类。

1个鸡蛋含有6～7克蛋白质，100毫升牛奶含有3克左右蛋白质，纯瘦肉和鱼类一般蛋白质占其重量的17%～20%。所以这位男士早餐如果只吃一个鸡蛋再加上200毫升牛奶是不够的，必须得增加点肉类，或者再增加一个鸡蛋或一些牛奶。

早餐摄入的主食至少占一天总量的1/3。一夜的时间消耗了人体体内许多葡萄糖，早晨多吃一些粮食可以补充肝脏的糖原库存，同时为上午的能量消耗做好储备，保证一上午精神饱满，有足够的能量应对工作和学习。

选择碳水化合物的时候尽量选择粗粮，比如全麦食品、老玉米和各种薯类。带馅的食物营养也比较丰富，如包子、饺子和肉夹馍。

各种粥类在我们的传统饮食中一直以来都是早餐主角，但是粥太容易消化，很难持续供应一上午的能量。很多人选择白馒头和白面包，口感虽然不错，但依然太好消化，而且升血糖很快，因此最好还是改一改。

油类食物到底吃还是不吃？

过去中国人有早上吃油饼、油条的习惯，好不好呢？我个人认为只要油的质量好（不是地沟油），不是反复油炸，都是可以吃的。早上吃了有油的食物，会有饱腹感，一上午不容易饿。早晨如果能吃煎鸡蛋更好，如溏心蛋，既保证了磷脂的完好保存，还因为有一些油脂，也有利于胆汁的排出。同时再喝一杯牛奶，加上一小把坚果，这样，不饱和脂肪酸、磷脂和胆固醇就都补充全了，一上午脑细胞需要的营养素也都准备好了。

第二个50分怎么拿呢？

早餐里除了有粮食和蛋白质，还要有蔬菜、水果和坚果，每一类各占10分，这样可以补充人体代谢需要的维生素和矿物质。如果是吃包子或者饺子，外面是粮食，中间是蔬菜和蛋白质，这就一举多得了。

◆早餐常见误区和营养早餐搭配推荐

在门诊时，我经常会遇到早餐不及格的患者，分别有以下三种典型的类型：

第一类是老年人，经常跟我说，早晨没胃口，就喝了一碗粥；

第二类是年轻人，抱怨早晨没时间，抓了个面包就边走边吃；

第三类是早餐只吃一个鸡蛋，喝一杯水。

这就是我们早餐搭配的第一个误区——只吃一类食物。

中国人有喝粥的习惯，这样的饮食方式世代相传，但是现在我们必须要重新审视一下这个传统了。我们判断某种食物的营养价值，是看食物中含有多少能量，含有哪些营养素，而不是我们原本习惯于吃什么，觉得什么有营养。

很多患者告诉我，在家里自己测血糖时，一喝粥血糖上来得特别快，血糖波动得特别厉害。即使没有糖尿病的人，经常喝粥也容易发胖，这种胖往往是虚胖。

一碗粥的营养到底有多少呢？基本上就是碳水化合物，其他营养素都不足。老年人大都爱喝粥，觉得养胃，实际上粥并不适合老年人，因为它营养成分少，吸收得太快，升糖指数很高。

近两年，一些人开始做五谷杂粮早餐，有的人是把各种豆类、粮食、坚果煮成粥；有的人是打成汁；有的人去买五谷杂粮粉，用开水冲。这些五谷杂粮肯定比喝白米粥、吃馒头营养价值高，但是要注意，不管怎样，五谷杂粮的主要成分还是碳水化合物，还是要同时吃鸡蛋、牛奶、蔬菜、肉类，才算是真正的满分营养早餐。

第二类人的早餐中，小伙子只是吃个面包就解决了早餐，也是同样的问题。忙，不应该成为早餐凑合的理由，其实用点儿心，早餐还是很容易做到营养丰富100分的。

第三类人早餐只吃鸡蛋，结果肌肉依然无力。因为如果早餐中没有碳水化合物，提供的能量不足，鸡蛋中的蛋白质就会变成能量燃烧掉，

而不能进入组织中成为结构成分。

作为上班族，到底该如何吃早餐呢？

我也是上班族，8点钟必须到单位。北京交通很拥堵，所以每天7点以前就要出门，我的做法是充分利用厨房电器：冰箱、微波炉、电磁炉、烤箱等。

冰箱里事先准备好已经做熟的主食（玉米、馅饼、包子等）。牛奶一周买一次，把一个星期的量准备好。坚果是早就剥好壳的腰果、核桃等，装在瓶子里，放在冰箱里储存。鸡蛋事先煮好，一次多煮几个。家里再储备点水果、黄瓜和西红柿。

好了，一切准备就绪，早餐就可以做得非常快：用微波炉把主食热一下，牛奶用电磁炉加热，烧开后立即离开电磁炉，然后从冰箱里拿出煮鸡蛋剥好扔到牛奶里，这样鸡蛋吃起来不会太凉，牛奶还能迅速降温。牛奶里除了放鸡蛋，还要放坚果，最后还要放一勺蜂蜜。再加上半根黄瓜或者一个小苹果，也可能是一根香蕉。这份早餐只需要十分钟就能解决，而且一上午不觉得饿，精力充沛。

健康早餐不一定很复杂，可以很快解决。这样的早餐简单、快捷、营养丰富，适合所有快节奏的上班族。

如果大家没有条件，做不到每天都达到“早餐100分”的标准，那么周末有时间时，完全可以吃得比这还丰盛。平时上班早晨最紧张，没时间做早餐，但至少要保证吃够碳水化合物和蛋白质，比如吃个汉堡包或者肉夹馍，再加杯牛奶或豆浆。

早餐搭配的第二个误区——搭配不合理。

第一种：白粥＋咸菜、杂粮粥＋咸菜等。白粥配咸菜可以说是比较典型的中式早餐，要注意的还是咸菜不是蔬菜。白粥配咸菜这类早餐营养价值低，且钠含量非常高。如果不是出汗很多的话，大家还是把咸菜从日常饮食中去除吧。

第二种：米＋面，比如米粥＋馒头、燕麦粥＋花卷、五谷杂粮粥＋馒头、油饼＋粥等，这样的早餐，只能得20分，因为这是两种粮食类食物的累加。

第三种：菜包子＋米粥。比前两种好多了，能打30分，但依旧不及格。

我给大家推荐几种营养早餐搭配，供大家参考。

中式早餐组合：

第一种：包子（碳水化合物）＋鸡蛋（蛋白质）＋果蔬汁（维生素＋膳食纤维）。

第二种：烙饼（碳水化合物）＋鸡蛋、牛奶（蛋白质）＋水果（维生素＋膳食纤维）。

第三种：火烧（碳水化合物）＋鸡蛋、肉类、豆浆（蛋白质）＋蔬菜（维生素＋膳食纤维）。

第四种：五谷杂粮饭（碳水化合物）＋鸡蛋、牛奶（蛋白质）＋水果（维生素＋膳食纤维）。

西式早餐组合：

第一种：全麦面包（碳水化合物）＋火腿、鸡蛋（蛋白质）＋果蔬汁（维生素＋膳食纤维）。

第二种：土豆（碳水化合物）＋鸡蛋、牛奶（蛋白质）＋果蔬汁（维生素＋膳食纤维）。

午餐请遵循“三足鼎立”原则

午餐的选择也要遵循平衡膳食餐盘的原则，搭配好饮食结构。

◆午餐两注意三禁忌

午餐有两个注意事项：

第一，搭好结构。

在任何时候，吃饭首先要注意膳食结构。《中国居民膳食餐盘（2016）》展示的就是午饭的膳食结构，粮食、蔬菜、含蛋白质食物、水果分别摆好，也可以把水果单独拿出来，放在加餐里吃。此时中午的三种成分成了三足鼎立状态：蔬菜最好占1/2，蛋白质类食物（肉类、鱼类、蛋类）占1/4，粮食类占1/4。如果你的运动量比较大，可以把粮食类的比例加大。

虽然国家颁布了膳食餐盘，但是许多人中午吃饭还是比较凑合，来一碗面条就打发了。一碗面条中碳水化合物占大多数，肉类、菜类很少，淀粉过多，会让人午饭后觉得昏昏欲睡，影响下午的工作。如果午

餐经常吃大量米饭或面条之类的食物，会很容易引起血糖迅速上升，同时肥胖的可能性会加大。

建议中午的主食可以吃些粗粮，这样既有饱腹感，也增加了膳食纤维，还不容易发胖和犯困。比如老玉米、红薯和土豆，既方便又有营养。

午餐还应该多吃些蔬菜、水果补充维生素，以便下午能保持较好的精神状态。

第二，荤素搭配。

很多女士为了保持苗条的身材而选择素食，以为吃了荤菜就会长胖。殊不知，肥胖的罪魁祸首是女孩子爱吃的甜点，还有大量的精米和精面。午餐时补充必要的优质蛋白质和脂肪是提高工作效率、保持机体活力的不二法则。

动物性食品中含有丰富的蛋白质、脂肪、各种脂溶性维生素和钙、铁等矿物质，具有提高大脑思维能力、记忆力和理解力的作用。

上班族中午吃饭一般都是买一个或两个菜。如果你买的是两个菜，那就买一个荤菜、一个素菜。如果你买一个菜，那就半荤半素，比如木须肉、蒜薹炒瘦肉，这样才能保证营养全面。

午餐的三个禁忌：

第一，忌饮酒。中午饮酒势必会影响下午的工作效率，还是不喝为妙。

第二，忌省事。中午就餐时间短，为了不影响下午的工作，很多人喜欢用快餐、泡面来应付自己的胃。这些食物极不健康，是高脂肪、高热量的食品。吃了这些食物，容易导致血脂升高，身材走样，长时间食用会导致营养不良。

第三，忌太辣。太辣的菜肴容易使食道发热，破坏味蕾细胞，伤害我们的肠胃。虽然辣椒可以刺激我们的食欲，但岂不是会导致多吃主食？

我问过许多人为什么喜欢吃辣的食物，一些人说从小习惯了，但是更多的人会说：“下饭。”

过去中国人下地干活，即便在城里也要付出许多体力劳动，因此要多吃些粮食，所以当人们回答我“下饭”的时候我就会请大家问自己一个

问题："我还要下地干活吗？"

◆过午不食对不对

有一次讲课，课间有学员来问我："过午不食对不对？人家都说乾隆晚上不吃饭，他活到了89岁。有人说晚上让肚子空一空，可以清清肠胃，对人体有好处。"

我一听，乐了，半开玩笑地说："皇上的故事我还是比较知道的，好歹我是在皇城根底下长大的。来，我来讲讲。"

于是我在课堂上讲了一段乾隆皇帝吃饭的故事。

清朝上朝是选在天刚亮的时候。黎明前，故宫周边的胡同里出现许多抬轿子的，轿子前还有人打着灯笼照着路面，轿子里面坐着的就是睡眼惺忪的大臣们，他们正急急忙忙去上朝。

天刚刚亮，故宫的几个城门同时打开，大臣们鱼贯而入，来到太和殿。皇上坐在龙椅上，与大臣们商量国事。待上朝完毕，天已大亮，各位大臣回府，皇上回到养心殿准备就餐，此时差不多是9点钟。

皇上的早膳很讲究，一张大桌子几乎都摆满了，20道菜肴，4种主食，2种汤类（可能是煲汤，可能是粥，也可能是羹）。为了不让人猜出自己喜欢吃的菜肴，防止有人在其中下毒，皇上每个菜都会吃上几口，基本上做到了食物多样化。

下午1～ 2点，开始吃晚膳，桌上再一次摆上同样数量的食物，皇上又各吃上几口，之后就是看书、看折子，或者出去走走。

在早膳前和晚膳后，各有一次小吃，随叫随到。晚上6点多，还有一次酒膳，即小吃、夜宵之类，只是一些点心，没有大鱼大肉。

故事讲到这里，大家是不是发现，乾隆皇帝在饮食上可不简单，不但做到了食物多样化，还早睡早起，同时每天还要吃小吃和夜宵。当然乾隆皇帝吃的夜宵不过是些小点心、莲藕羹之类的清淡食物，那个时候还没有发明反式脂肪酸，也没有精米、精面。

这哪里是过午不食呢？

更何况过午不食这一说法并不适用于现代人，因为现在人们的工作性质与古代有着天壤之别。古人过去天一黑就睡觉了，而现在人们一般都是晚上11点睡觉，有的人甚至次日凌晨一两点才睡。所以我们不能机

械地模仿古人，简单地把晚餐从三餐中抹掉。

从事脑力劳动和体力劳动的人若中午以后不进食，下午和晚上则会体力不支，工作效能、学习效果都会下降。大多数年轻人用电脑、手机的时间较多，工作任务繁重，精神压力较大，有的人甚至通宵加班，若再不进食，必然会饥肠辘辘，头晕眼花，甚至驾车都易发生危险，长期如此必然会造成体力透支。

人们一边使用身体，却不给身体补充应有的能量和营养素，健康状况也会越来越差。

过午不食被重新提起，实际上是许多从事减肥行业的商家的宣传手段。一些人发现如果一段时间晚上不吃饭，自己的确瘦了。但是大家想一想，我们的胃排空需要3～4个小时，如果中午之后不再吃东西，那么到第二天7点吃早餐，经过了多少小时呢？19个小时。这段时间胃会出现痉挛，同时身体的组织开始分解，慢慢地就会出现代谢紊乱、精神萎靡、体能下降、脸色暗淡、胃痛等严重的“副作用”。

我们一起看看过午不食减肥法的危害，看完之后，你就会明白瘦身和健康究竟哪个更重要。

第一，胃病缠身。如果十几个小时不吃东西，让胃里空着，胃部会因为饥饿而收缩，出现上腹部疼痛。很多人觉得忍一忍挺过去就好了，但如果你长期坚持这样做，过多的胃酸没有食物中和，会损伤胃黏膜，患上胃病是迟早的事情。

第二，内分泌紊乱。很多女性采用过午不食减肥的方法后，发现月经不正常了，严重者还会出现不孕等各种疾病。

第三，抵抗力下降。过午不食减肥法虽然在某种程度上是可以减掉体重的，但是减少的这些重量里包含了许多肌肉丢失的成分，这不仅会导致肌肉无力，你还会发现你的抵抗力在下降，感冒、发烧也一直困扰着你。

晚餐的真正价值：补足全天没吃够的营养

现在流行一句话：早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐。结果一些人真的把自己搞得像乞丐一样，要么不吃晚餐，要么只吃一些蔬菜或者水果，这样做到底对不对呢？

现代人已经告别了那种“日出而作，日落而息”的生活方式，电的普遍使用使得晚上的夜生活非常丰富，电影、电视、电脑和手机包围着每一个人，如果不吃晚餐，或者吃得太简单，白天还要面对紧张的工作，显然会损坏身体，不吃晚餐就变得“不合时宜”了。就算是生活节奏比较缓慢的一些中老年人，不吃晚餐同样对健康不利。

◆别再拿稀饭面条当晚餐

很多人不吃晚餐，或放弃主食和肉类，晚餐只吃一些水果，认为这样可以减肥，或者认为可以起到一定的保健作用。的确，这样做短时间内能达到体重减轻的效果，但长此以往，随之而来的可能就是头晕恶心、精神恍惚，慢慢就会皮肤暗淡、面色蜡黄。

晚餐一般来讲，安排在晚上6～8点比较合适。如果你能够按时睡觉（晚上10～11点），那么8点之后最好不要再吃东西，睡眠不好的人可以喝些牛奶或酸奶。

晚餐要清淡些，这里的清淡是指少油少盐，不是不吃蛋白质类食品，所以一些人晚餐纯吃素是错误的。但要注意，晚上油要少一些，可以吃一点瘦肉和鱼。动物性蛋白质能产生许多大脑内神经递质，比如大家都知道的褪黑素，这是一种脑部松果体分泌的荷尔蒙，具有催眠作用，所以晚餐吃些蛋白质类的食物有助于睡眠。

晚餐不要吃太多的碳水化合物。很多人认为晚餐要少吃，要清淡，因此每天晚上来一碗粗粮粥加咸菜或者蔬菜。粥很容易吸收，等到睡觉时可能已经饿了，饥饿状态下睡觉一般睡眠质量不高，而且粥吸收过快会引起血糖波动，把减肥变成了增肥。

还有的人晚上来一大碗面条，一碗面条里的盐基本上就有5～6克，这也不能算清淡饮食。

从健康角度来说，晚餐最大的作用是作为白天营养摄入的补充机会。一些早餐、午餐吃不到的东西都可在晚餐进行适当补充，使得一天的食物摄入保持均衡。

我经常见到一些人，早上匆匆忙忙上班，只吃了几片面包；中午凑合着吃，来一碗面条；晚上按理应该补些蛋白质、维生素、矿物质，结果人家还要少吃，说要清淡饮食，只喝点粥。我每次看到这种人都觉得挺着急，对自己的身体也太不负责任了，明明身体越来越差，还在那里骗自己：我清淡，我健康。不给身体补充营养却在那里拼命地使用自己

的身体，只能是自己找病生。

◆晚餐要避开咖啡因、豆类和辛辣食物

那么晚餐到底应该怎么吃？

晚餐仍要遵循平衡膳食的原则，几大类食物都来一点。但要注意，粮食类的食物摄入不能太多，除非晚上出去散步或者去健身房运动。油也要少一些，最好不吃油炸食品。有些人喜欢晚上吃坚果，白天没有吃到坚果的人可以晚上吃，但是坚果最好还是早上吃，或者作为加餐吃。

有些食物晚餐是需要特别避开的，如含咖啡因的饮料或食物，它们会刺激神经系统，影响睡眠；产气食物如豆类、洋葱等，会使肚子产生胀气，令人不舒服也睡不着；辛辣的食物会造成胃灼热及消化不良，也会干扰睡眠。

此外，晚餐的量也要讲究，很多人都习惯“早餐马虎，午餐应付，晚餐丰富”。甚至，有的人从不回家吃晚餐，下班后就开始每天的“应酬”，吃喝几个钟头，很晚才回家；还有的人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起，吃完后马上睡觉。这些不好的习惯容易引起多种疾病。大家要注意，晚餐不要吃得太多，把胃撑得很大，否则睡觉时很容易出现食管反流。

选对食物是一门技术活儿

没有坏食物，只有坏搭配

我们中国人吃饭，有一个很大的问题，总是强调某一种食物的营养，而不注重整体饮食结构的把控，似乎多吃某一种食物就能包治百病。其实如果饮食结构不对，吃什么都白费。先不说老百姓对各种食物的印象是不是正确，有没有偏颇，就算是每天吃的都是有营养的、好的食物，如果没有一个合理的饮食结构，也是瞎吃、乱吃，照样会出现营养不平衡的问题。

我们平时吃的食物，有成百上千种，但归根结底，可以分为五大类，分别是粮食类、动物类、蔬菜类、水果类、油脂类。吃饭时要特别注意将这五大类食物组成合理的饮食结构，全面平衡的饮食结构要比单纯某一种食物的营养价值重要得多。

这五大类食物的具体分类可以参照下面的表格。

表3　五大类食物及营养素对照

分类	富含的食物	提供的主要营养素
粮食类	谷类：米、面、杂粮；薯类：土豆、甘薯、芋头、南瓜、山药；豆类	淀粉（碳水化合物）、少量植物蛋白质，粗粮里有一些膳食纤维
动物类	各种肉类、蛋、奶、鱼、动物内脏	优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、矿物质
蔬菜类	叶菜（如油菜）、嫩茎类（如芹菜）、花类（如西蓝花）、茄果类（如圆茄子）、瓜类（如冬瓜）、根茎类（如萝卜）、菌藻类（如香菇、木耳）、葱蒜类（如洋葱、大蒜）	膳食纤维（可溶性和不可溶性）、维生素、矿物质、植物蛋白质
水果类	新鲜水果	维生素、膳食纤维、果糖
油脂类	动物油、植物油和坚果（瓜子、花生、大杏仁、巴旦木等）	脂肪酸、类脂、矿物质、维生素E

这五大类食物每一类所代表的营养素都不够全面，所以将不同种类的食物合理搭配就能互相补充，组成一个临时团队，缺哪一类都不行。

上文给出的2016版平衡膳食餐盘就是将这些知识视觉化，大家吃饭时可以把自己的食物归归类，看看是不是符合这个平衡结构。

这就像盖房子得先画图纸，按照图纸设计的方案盖；要不然，建筑结构不合理，就算是用上最好的材料盖出来的房子你也不敢住。人吃饭也是同样的道理，先要确定正确的结构，在这个正确结构的基础上再决定具体吃什么。这样你也不用费心去想，吃这个有没有好处，吃那个有没有坏处。营养学界有句话——没有坏食物，只有坏搭配。

同时，结构对了，还得注意要换着花样吃才行。那么这个花样怎么换呢？

同类食物多换花样更安全

世界上的食物有千千万万，你可以在同类食物中随意互换。

比如粮食类食物互换：早餐的包子、烙饼、油饼可以代替馒头，中午和晚上的主食可以是馒头、红薯、老玉米。

蔬菜部分可以互换：如果中午吃了醋熘白菜，晚上就换成茄子、青椒、莜麦菜……太多选择了。

优质蛋白质食物之间的互换：羊肉、牛肉、猪肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、鱼、虾、蟹之间都可以选择，牛奶、酸奶、奶酪之间也可以进行挑选。

早餐是鸡蛋加牛奶，中午是牛肉，晚餐改成清蒸鱼，这样就可以在最大程度上保证营养均衡，还能给我们带来意想不到的好处。

我曾给一所私立学校指导营养配餐，为学校设计营养配餐方案。方案里要求中午套餐里必须有蔬菜、水果、50～100克瘦肉，还要有主食（包子、红薯、米饭）。

再去回访时，我发现这个方案里有个漏洞：瘦肉类我们没有说到底是猪肉、羊肉、鸡肉还是牛肉。结果问题来了，学校天天给孩子吃鸡肉，不是鸡腿，就是鸡胸脯，要不就是鸡翅根，每天的肉类都离不开鸡。

这肯定是不行的。

先不说食物单一，营养素摄取不全的问题，我们只说食物安全问题。万一鸡的来源不是很好，孩子们天天吃，天天吃，同样的毒素就会在体内蓄积，身体很难排出去。

知道这个情况后，我们马上要求这所学校必须给孩子换花样，比如今天吃鸡肉，明天吃鸭肉，后天吃牛肉，这样可以防止某种有害物质在体内蓄积。

我们平常的饮食也是一样的，同一种类里食物要不断轮换，这也是在食品安全人人自危的时代，让自己少受伤害的一种生活智慧。

一天最好吃够30种食物

植物类食物和动物类食物都有很多的种类，比如植物类食物又分为谷类、菌类、藻类、薯类、豆类、叶类、瓜类、竹类、果类等；动物类食物又分为四条腿的羊牛猪、两条腿的鸡鸭鹅、没有腿的鱼虾贝，还有一些动物的卵和奶。

我们不必搞清楚具体的种类，重要的是要明白食谱一定要宽，天上飞的、树上长的、地上跑的、水里游的，只要是允许吃的食物我们都应该纳入自己平时的食谱中。每一类食物都有其特殊的营养素，各取一点，才能营养全面。

《中国居民膳食指南（2016）》指出，每天要吃12种以上的食物，一周要吃25种以上，这是最基本的推荐量。如果你希望获得更多的营养，而且有条件获得，那么最好一天吃30种食物。

平衡膳食的第一原则就是要求“食物要尽量多样化”，即做个“杂食动物”。

“多样化”分两个层次：

食物种类要杂：就是蔬菜、肉、粮、豆等不同种类的食物都要吃。

食物构成多样化：比如吃肉，不能光吃猪肉，而是今天吃猪肉，明天吃牛肉，后天吃鱼虾，大后天吃鸡鸭肉等。

大家可能对凑齐这么多种类的食物觉得很麻烦，但咱们可以把复杂的问题简单化，和大家分享一个我自己的生活小窍门。

比如做一个有营养的炒米饭，里面放上米饭（碳水化合物）、鸡蛋（蛋白质）、胡萝卜丁（蔬菜），上面再撒点黑芝麻（油脂类），这就有四类了，已经40分了，一点不麻烦。

如果时间充裕，还可以再讲究些，放点葱花、腊肉丁、紫菜丝、豌豆、玉米粒什么的，食物多样化，一个炒米饭就可以凑够十种食物。所

以我在外面吃饭点主食时，大多点扬州炒饭，比米饭的颜值高，营养价值也更高。

当然了，有人不爱吃炒饭，而且炒饭也不能天天吃，那就吃老玉米加炒菜，很讲究又不麻烦。一盘炒菜，不论是鸡蛋炒西红柿还是青椒炒肉片，基本上就包含了蔬菜和蛋白质。再加上老玉米，这顿饭的食物种类就很丰富了。若再来个水果或者酸奶，这顿饭就更完美了。

多种食物进食的时间间隔越近越好，最好是同时食用，这样各种食物的营养可以相互补充。

因为一种食物中的营养素是有限的，进入人体后需要其他营养素小伙伴们一起代谢。如果隔的时间太长，比如几个小时，那么前一拨的营养素没有找到小伙伴，后一拨的营养素也没有找到小伙伴，这样就不能达到互补的效果。

因此，粮食、蔬菜、肉类等最好在一餐中同时出现。

我和大家分享一下我平时常做的营养米饭：

白米一碗（约100克）、土豆1个、枸杞30粒、熟肉100克、胡萝卜1根，有的时候把胡萝卜换成南瓜。这样仅主食就已经包含5样食品，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素以及微量元素等各种营养素在同一时间出现，营养相互搭配，味道非常不错。

食物加工越少越好

食物加工包括四个方面：

第一，从地里收获时就开始加工。

比如麦子经过机器加工后脱去外壳，用洗麦机洗净麦子表面，然后把麦粒加水，浸泡18～72小时，温度42～45℃，这样把紧贴在麦仁（胚乳）外面的一层糊分离出去。之后，通过风力把表皮与麦仁彻底分开，麦仁拿去磨粉，根据磨粉的程度又分为粗粉和细粉，超市里买的白面是磨好的细粉。

看看这复杂的过程，就知道从地里到超市麦子要损失多少营养素。分离出去的皮含有大量的维生素、矿物质和膳食纤维，而白面里除了碳水化合物和少量植物蛋白，其他营养素已经所剩无几。

第二，做饭前的加工。

洗菜淘米的过程会损失一部分营养。

第三，做饭过程的加工。

烹调的温度和时间对食物的营养影响较大，特别是维生素C等水溶性维生素，一经加热，就会损失，且温度越高，受热时间越长，损失越大。虽然生吃黄瓜、西红柿等果蔬能摄取更多维生素，但并不是所有食物都可以生吃的。另外，做熟吃可以使食物口感更好，还能清除微生物污染对健康的威胁。因此在烹调食物时，要尽可能地控制烹调温度和时间，最大限度地保留食物的营养。

第四，食物添加剂的过度使用。

食品加工行业运用工业制造的流程和化学配方来制造食品，为了让食品味道更好，便添加增鲜剂或其他提高口味的化学物质；为了让颜色看起来促进食欲，便添加色素；为了让香味更吸引人，便添加人工香料；为了避免腐烂，则添加防腐剂。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质，进入人体后会增加肝脏解毒的负担，诱发肝脏损伤。这类食物最为常见的有方便面、果冻、奶茶、薯片、即食谷物、腌制肉类、饼干等。

以上所有的过程都会加剧营养素的损失，增加人体的负担。

所以大家对天然食物要有敬畏之心，那是大自然赐予的。我们的身体也是大自然的产物，摄取天然食物要比加工食物好得多。

比如白面包和南瓜哪个好？当然是南瓜好。蒸南瓜好还是南瓜粥好？肯定是蒸南瓜好，因为煮成南瓜粥加工的时间比较长。现在还有一种加工好的成品装的南瓜粉，用开水一冲就可以吃，这种肯定是最不好的，因为它不仅加工过程复杂，还含有添加剂。

少食多餐有门道

少食多餐源于一些西方国家流行的饮食减肥新方法。具体而言，就是三餐之外再加一些餐点，每隔三个小时左右进餐，甚至每日进食五餐至六餐。

为什么一天要吃这么多餐？

第一，少吃多餐能够持续保持饱腹感，从而减少暴饮暴食的欲望。

第二，对很多上班族来说，工作压力较大，吃东西是缓解压力的方

法之一。在工作期间适量加餐，可以振奋精神，缓解压力。

第三，少吃多餐能够减轻以往大量进食时肠胃的压力，减轻胃肠道负担，减少肌肉损害，促进新陈代谢，减少体脂，排毒养颜。

少吃多餐具体怎么操作呢？

第一步，计算出总能量，将2/3的能量放在三顿正餐中，1/3的能量放在加餐中。

第二步，三顿正餐要做到早上吃好，中午吃饱，晚上吃少，每餐都有谷物、蔬菜和优质蛋白质。

第三步，加餐。上午10～11点期间，早餐差不多消耗完了，这时候可以进行一次加餐，以避免中午太过于饥饿，出现暴饮暴食的情况。下午3～4点可以加餐一次，现在大家都喜欢用“下午茶”这个好听的名字代表下午的加餐，这个时候比较疲惫，放松一下，聊聊天。夜宵吃不吃要看晚餐时间和睡眠时间。如果入睡时间比较早，晚餐后不用加餐，但是晚上要加班加点的人还是要吃点夜宵，比如牛奶麦片，既安定神经，又使人有饱腹感。国外很早就流行加餐，比如说日本几十年以前就实行给学生加餐，英国300年前就开始了下午茶。加餐会使得人精神放松、精力充沛。

加餐吃什么？

蛋糕？饼干？不是，要补充自己消耗的营养素，选择富有营养的食物，比如几粒坚果加一个水果加一杯酸奶，这样选择三类不同的食物搭配，不仅营养价值高，同时饱腹感也很强。

下午茶的时候可以喝些牛奶、酸奶、咖啡，加上水果和小点心，这也是三类食物，能够缓解疲劳，保持心情愉快。

有些人饿了就去吃面包、甜点或者饼干，这样的加餐只是在一类食物中转悠，营养素单一，而且会增加糖尿病和肥胖的危险。

如果特别想吃甜点也不是不可以，建议少吃一点，在吃的同时要增加一些蔬菜沙拉，哪怕是半根黄瓜。

在这里我还要和大家讲一下运动时如何加餐。糖尿病患者要特别注重生活方式管理，吃动平衡。运动方面要注意一点：一定要吃完饭再运动。如果到了吃饭时间你正好要出去运动，请先吃些东西再走，否则一次低血糖发作就会死掉许多脑细胞。

想要瘦身塑形的人更要注意科学加餐。运动中人体会消耗大量的碳水化合物、维生素、矿物质和蛋白质，而且运动后肌肉组织要重组，如果增加的营养素合理的话，肌肉将变得更加协调有形。运动后可以吃鸡蛋＋牛奶＋蔬菜＋坚果＋水果，也可以把牛奶换成牛肉或者三文鱼。假如消耗的能量很多，而且身材已经很好，那么运动后的加餐里可以增加一些全麦面包类食物。

特别要提醒的是，在运动加餐里去掉蛋黄是个极其错误的做法。肌肉细胞的细胞膜中需要大量的磷脂和胆固醇，这些都需要蛋黄提供。

没有放之四海而皆准的食谱

当地饮食专治“水土不服”

现在流行“世界那么大，我想去看看”，外出旅游都成了常态，不像我们的老祖宗那样几辈子都守着自己的家乡。

人群的流动性带来经济的发展，也带来大量的“水土不服”。

我们常说的“水土不服”是指一个人到了一个地方后出现许多不舒服甚至生病的现象。这里主要有两个原因：

第一，每个地区都有自己的特殊菌群。

正常情况下，人体的皮肤、黏膜以及与外界相通的腔道，都有细菌、真菌等微生物存在。这些菌群互相依赖，互相制约，彼此和平共处，维持着人体与外界的平衡。正常菌群对人体的消化过程起到重要作用，同时也制约着人体健康。

一个人来到一个新的环境时，外界环境变了，体内环境也随之发生改变。比如一个人到了新的地方很快会发烧、嗓子疼，那是因为新环境中的这种菌或者病毒以前没有接触过，人体要重新认识。等过一段时间，你的微生态环境调整得与当地人差不多了，也就适应了当地的生活。

第二，当地的食物适合在这个地区生活的人。

以前我们的祖辈世世代代在一个地方繁衍生息，吃的食物相对固定。但是现在人们流动性很大，去新的地方出差或者旅游，品尝当地饮食，了解风土人情，这很好。但是如果在这个地方长期居住，一定要搞清楚新的地方与自己原来居住的地方饮食有什么不同，让自己慢慢适应新地方的饮食。比如东北人到海南长期居住，一方面不要总抱着原来的东北饮食不放，另一方面也要注意逐渐适应当地的饮食习惯。

有一年7月，我去新疆讲课，在那里和当地人一起吃羊肉串、大盘鸡。当地正是空气凉爽，天高云淡的季节，我经常把窗户打开，让清新凉爽的空气吹进来。

过了几天，我从新疆坐飞机去广西南宁，一下飞机，就被潮湿闷热

的空气包围，坐着不动都会汗流浃背。我突然明白了为什么广西人喜欢喝汤汤水水，喜欢吃水果蔬菜，肉类里羊肉、牛肉吃得不多，主要吃鸭肉和鱼肉。这是因为鸭子和鱼都是水里的动物，偏寒，而羊肉、牛肉偏热，不适合当地气候。

当时我就想，广西巴马出长寿老人，如果把这个地区老年人常吃的食谱搬到新疆，那么新疆人肯定会冻坏的。因为新疆寒冷，人体需要更多的油脂和蛋白质，这是一方水土养一方人的最真实体现。

还有一次，有个药品宣传员来向我介绍一种新药。女孩大约23岁，身材不错，但是脸上满是红疙瘩，惨不忍睹。

因为工作习惯，我遇到一个现象，总喜欢和饮食联系起来。

面部长红疙瘩一般是一些代谢产物要从皮肤中出来，第一可能是吃了许多垃圾食品，第二就是水土不服，比如吃辣椒。

女孩的回答证明了我的推断。

她是四川人，半年前来到北京，从此脸上的红疙瘩层出不穷。

我告诉她，四川地区潮湿，吃辣椒有去湿气的作用，但是北京干燥，就不适合吃辣椒了。她明白了，回去后努力克制自己吃辣椒的习惯。

半年后，我再看见她，脸上已经干干净净，重新恢复了自己的清秀容貌。突然发现，这位姑娘原来是个美女。

一方水土养一方人，你到了一个新的地方，就应该按照当地的饮食习惯吃，顺应当地的气候条件要求，这样才能保证健康。

不是每个人都适合喝汤保养

我国地质条件很复杂，地形也多种多样，但总的来说，山区多于平地。

山区包括山地、高原和丘陵，占全国总面积的2/3以上。据统计，全国山地约占33%，丘陵约占10%，高原约占26%，平原约占12%，盆地约占19%。我国不仅多山，而且多高山，特别是青藏高原周边的山脉，很多山峰海拔都超过6000米。

中国四大平原有三个在东部，只有关中平原在西北地区。东部平原

气候温暖，水源充沛，而关中平原寒冷干燥，所以各地都有适合自己当地人生存的法则。比如说四川、湖南、湖北、贵州气候湿冷，这种气候导致汗液排出困难，使人经常烦闷不安，还易患上风湿寒邪、脾胃虚弱等病症。而吃辣可使人浑身出汗，又可驱寒祛湿，养脾健胃，对当地人的健康极为有利。山东、江苏北部、东北平原、内蒙古地区气候干燥，冬天的时候大多数人家都有暖气，如果也是无辣不欢，就会火上浇油，面部红疹层出不穷，口腔溃疡迁延不愈，而且脾气会变得火暴。

生活区域不同，饮食调理的方法也应该有所区别。如山区人缺碘，容易患“大脖子病”，应该适当多摄取含碘的海产品，也可以吃加碘盐，像四川的火锅或者麻辣烫中就经常出现海带的身影，这是个很聪明的办法；气候干燥的西北平原，则应多吃温润的食物，少吃辣椒；对于沿海地区和平原地区，温度要比山区高，所以要多吃蔬菜、水果。

尊重当地的饮食习惯，从个体到环境整体考虑自己的饮食方式，而不是盲目追求流行和口味，不要人云亦云，才能做到吃对少生病。

例如，北吃肉，南喝汤，这是中国人过去的传统习俗。不过现在，南粤地区的煲汤文化已经成为一种时尚饮食，传播到了大江南北。生活在寒冷地区的北方人，从过去不喝汤，到现在也学会了饭前喝汤暖胃；南方人更是把汤的做法、食材种类、喝汤时间等细节，演绎到了极致。

近几年来，总是有人说喝汤对人体多么有好处，多么滋补，电视里有很多大师侃侃而谈，甚至还现场制作汤品供大家品尝。

我每次看到这种节目就非常着急，广东人喜欢喝汤，有它独特的地域因素，而让北方人都像广东人那样喝，是会出问题的。

先搞清楚人为什么要喝汤。

肉类（畜禽类和鱼类）加上配料经长时间煲制，会有不少营养素溶入汤中，比如游离氨基酸、脂肪酸、脂溶性维生素、盐及微量元素。但是从营养成分的浓度来讲，肉还是比汤更有营养。按理说多吃肉才对，可是如果你问老百姓：鸡汤有营养还是里面的鸡肉更有营养？十有八九人们会说汤有营养。为什么回答都是颠倒的？原因主要有三个：

第一，中国过去很穷，一家人偶尔吃到一只鸡，煲成汤，全家可以喝好几天。如果吃鸡肉，一顿饭就没了。

第二，中国过去动物性食物摄入很少，所以那个时候人们的消化能力特别弱，偶尔吃到肉还消化不了，于是在加工方面下足功夫，延长肉

在锅里加热熬煮的时间，以减轻胃肠道的负担。

第三，中国过去以农业为主，农民下地干活，出汗多，回来喝上一大碗汤，正好补充了水、盐、脂肪、蛋白质和一些微量元素，因此喝汤盛行。

中国老百姓对汤情有独钟，尤其是南方地区和一些潮湿闷热的西部山区，喝汤成了养生的好办法，被一代一代传了下来。但是适合潮热地区的生存法则并不一定适合北方的寒冷地区。

南方温度高，湿度大，人们在运动时不但会消耗脂肪，盐分也会经汗液排出，所以喝汤对身体有好处；而北方天气寒冷，人们在户外活动很少，很少出汗，如果喝了很多汤，多去几次厕所问题不大，关键是汤里的盐、嘌呤只能从肾脏排泄，这样不但增加了肾脏的压力，还容易患高血压和痛风。

现在即便是南方，也不一定要像以前那样天天喝汤。时代变了，过去人们完全依赖于外界环境，人与自然和谐融洽。然而如今的环境变了，不是大环境，而是小环境。南方依然湿热，可是人们所处的小环境就不一定了。比如汽车里、办公室里大多有空调，气温可以一直保持恒温，不冷也不热，所以人们以前防中暑，现在防空调病。

同样的道理，如果让南方人像北方人一样大块吃肉、大口喝酒，也会出现许多不适，比如上火、消化不良等。在南方吃鱼比吃羊肉好，鱼和鸭属于肉类中偏寒的食物，适合天气湿热的地方。北方天气冷，尤其是冬天，要吃羊肉、牛肉，才会有御寒的能力。

所以在考虑到底应该多吃菜还是多吃肉、是喝汤还是喝牛奶这些问题时要看环境——不仅看大环境，是南方还是北方，是夏天还是冬天；还要看小环境和个人差异，长期在室外还是在室内，有暖气没有，有空调没有，是天天开车还是偶然坐车，运动量大不大。总之，量出为入才是保持平衡的好办法。

千万别错过孩子营养摄入的窗口期

如果我问你，七八岁的孩子和七八十岁的老人对营养的需求一样吗？你肯定会觉得好笑，当然不一样了。但实际生活中，让孩子像大人那么吃的人不在少数。

有一次坐高铁，坐在我对面的是一位年轻女子带着一个小男孩。

小男孩5岁，瘦瘦小小的，面色较白，小胳膊也细细的，一路上不断干咳。

妈妈对孩子说："儿子，咱们到姥姥家后去医院输液。"

这孩子好像已经习惯了输液似的，点了点头。

我忍不住问孩子妈妈："孩子没有发烧，只是干咳就去输液，是去输抗生素吗？为什么要输液啊？"

孩子妈妈说："他总是咳嗽，我着急呀，以前输过几次液，总没去根。"

我又忍不住劝道："总是输液对孩子不好，一方面抗生素对慢性咳嗽无效；另一方面抗生素会杀死肠道很多正常菌群，将来对孩子一生的健康都会产生不好的影响。还是要找原因啊。"

聊着天，我自己在心里琢磨：没有去根应该是一直没有找到造成咳嗽的原因，慢性干性咳嗽是呼吸道黏膜干燥所致。从营养学的角度来说是呼吸道内膜的柱状上皮萎缩，杯状细胞分泌黏液不足，应该是磷脂、蛋白质、胆固醇这些细胞的结构成分不足以及维生素A摄入不足所致。我一问，果然如此。

孩子妈妈说："我们家很少吃肉，我们也不吃内脏，他随我们。"

我又问："你们吃鸡蛋怎么样？孩子喝牛奶吗？"

孩子说："我不爱吃鸡蛋，鸡蛋有臭味。我爱喝可乐，不爱喝牛奶。"

我想了想，跟孩子妈妈说："现在孩子才五岁，已经出现慢性气管炎的问题，这与身体缺乏蛋白质、油脂、维生素、钙等营养素有关。我们的气管是结缔组织，需要大量的蛋白质和维生素C，尽管孩子吃水果，可以补充维生素C，但是蛋白质不够。呼吸道的上皮细胞更新很快，需要不断地供应营养素。你们家孩子要多喝牛奶、吃猪肝，多吃各种肉类和鱼类。孩子在长身体，吃的饭不能和大人一样，否则会影响孩子一辈子的健康，这也叫输在起跑线上。"

孩子的妈妈非常无奈地说："孩子他不想吃，我们拿他简直没办法啊。"

其实妈妈最不应该在孩子面前说"他不想吃，我们没办法"这句话，越是当面说或者让孩子听见，越是巩固这个观念，孩子会越发觉得自己

不喜欢这个，不喜欢那个。妈妈以为是爱，实际上有可能是害了孩子。

其实很多营养摄入都是有窗口期的，孩子的营养摄入比例会随着年龄的增长不断变化。

0～6个月，脂肪在营养素中所占比例最高，达到47%，几乎占了一半。随着年龄的增加，脂肪比例逐渐降低，到了4岁，与成年人的比例相当，占总能量的25%～30%。这个量不能再降低，否则会影响大脑发育和脂溶性维生素的摄入。

0～6个月的孩子只喝母乳、牛奶或者配方奶，不吃粮食和蔬菜，也能够很快长大，说明母乳、牛奶和配方奶已经包含了人体需要的所有营养成分。

孩子6个月时，开始加辅食。第一个加的辅食就是鸡蛋，鸡蛋里有磷脂、蛋白质和胆固醇，而且鸡蛋富含的磷脂是卵磷脂，正好是大脑生长发育最好的原材料。以后孩子的辅食再逐渐增加粮食和蔬菜，慢慢过渡到普通饮食。

在孩子成长发育的过程中，很多家长以孩子吃饱为原则，总拿馒头、粥、面条喂养孩子，却忽略了最重要的，也是营养最全面的营养品：奶类和蛋类。

青春期营养不良最容易伤及大脑

孩子在生长发育期，细胞有丝分裂活跃，细胞总数在增加，相当于正在盖高楼。虽然与成年人一样每天会有细胞死亡，但是合成细胞的速度一定比细胞死掉的速度快，数量也多得多。因此，孩子吃饭时要特别注意多供应些与结构成分有关的营养素。

在这里，给大家讲一个我印象特别深刻的案例。

有一位14岁的女孩，经常突然在夜间全身抽搐、咬破舌头，每次持续发作1～2分钟，可她清醒后根本记不起来发生了什么事情。她一个月要发作4～5次，医院诊断为“癫痫大发作”，要吃抗癫痫药。

因为我曾经在神经内科工作了20多年，当这名孩子和父亲找到我时，我很清楚这个诊断没有问题，用药也很规范。但是现在我学了营养和健康管理，思路发生了变化，不想只是解决症状，更希望找到源头。

我问孩子的父母：“这个孩子以前没有类似症状，发育也还正常。最

近有什么特殊的事情没有？比如月经状况、学习压力情况。”

这么一问，提醒了孩子父母：“对，她来月经一年多了，发作是在来月经之后。学习压力不大，不过现在喜欢看手机，手机不离手，有时候晚上很晚还在看。”

我又询问饮食情况，她父亲说；“她什么都吃，我们吃什么她吃什么。不过，她不喜欢吃肉。”

“那你们大人平时吃什么？”我刨根问底。

“我们喜欢吃面条、馒头、炒菜。我和她妈妈经常吃肉，但是她说不好咀嚼，就是不吃。鱼要挑刺，所以她也不吃。”

“你们家怎么吃鸡蛋？”这是我特别关心的问题。

孩子爸爸说：“我们只吃老家带来的鸡蛋，不买市场上的鸡蛋。一年我们家大概能吃10斤鸡蛋。”

10斤鸡蛋什么概念？1斤鸡蛋大概是7个，10斤70个，三个人吃，一个人一年只吃20多个，相当于一个月不到2个。

我把最后的希望寄托在牛奶上面，孩子爸爸的话又让我失望了：“我们家从来不买牛奶。早上喝各种粥，孩子现在特别喜欢喝饮料。”

我终于明白这个孩子为什么会癫痫发作了。

女孩子从青春期开始，生长发育增快，同时有月经出现，每个月都会流失一些血液，之后需要尽快补充蛋白质、脂类、铁、钙、镁等营养素。另外，这个孩子喜欢用手机，用手机会大量消耗维生素A和必需脂肪酸。但是这个孩子的饮食不是根据需要来改变，而是根据口味喜好来决定。大脑长时间缺乏营养素，造成大脑的神经结构出现问题，神经递质也会出现紊乱，于是某些大脑细胞出现异常放电，导致癫痫发作。

我告诉她父母：“孩子必须补充动物蛋白，把甜食去掉，米饭、馒头不能吃这么多。你们当父母的要干许多活，运动量大，但孩子运动很少，脑子和眼睛反而很辛苦，不能和你们吃的饭一样。”

她父母听取了我的意见，把粮食改成粗粮，每天让孩子吃鸡蛋、牛奶，多吃各种肉类。3年后，我又见到了这个姑娘，她的癫痫从原来一个月发作4～5次已经减到一年1～2次，更可喜的是她服用的抗癫痫药从两种减成了一种。

产妇饮食要清淡是个伪命题

膳食指南主要针对本国或者本地区居民的普遍性营养问题，所以并不完全适合本国或本地区的所有居民。产妇的营养需求比一般人大，通常各个国家都会把这部分内容单独提出来写，所以大家千万不要把一般人的饮食标准放在产妇身上。

有一天，有个朋友特别高兴地告诉我他当父亲了，孩子出生一个月了，同时他问了我一个问题："夏大夫，我们家的月嫂告诉我们要少吃油、少吃肉，清淡饮食，这对吗？"

我听了之后怒火冲天，哪里来的这样的月嫂，骗钱不说，还坑害产妇和孩子。我告诉他："这样的月嫂赶紧辞了，产妇应该吃什么都不懂，还干什么活？连没有文化的农村大妈都懂，产妇刚刚生完孩子，身体亏损严重，要多补充高营养的食物，比如鸡蛋、鱼类、肉汤、肝脏。再说，孩子喝的奶是妈妈身体中浓缩的精华，母乳中的蛋白质质量很高，包括酪蛋白和乳白蛋白，脂肪含量比牛奶和羊奶都高，约占总能量的47%，还包含大量的脂溶性维生素（维生素A和维生素E）。如果产妇的饮食中没有油脂和优质蛋白质，母乳中的这些营养成分从哪里来？产妇的饮食是要补充两个人的需求量的，所以产妇要比正常人多吃肉、蛋、奶、鱼才对。"

我的朋友恍然大悟："怪不得我老婆总说头晕，一点力气都没有。前几天去医院检查，医生说她贫血。看来中国的传统文化中讲的坐月子要多吃鸡蛋，多喝骨头汤、鱼汤和猪蹄汤还是有道理的。"

我点头赞成，说："这段时间给产妇补充高蛋白、高脂肪的饮食，一方面可以把生孩子过程中失去的血补回来；另一方面多补充营养，奶水的质量也会好。"

老年人吃好比吃饱更重要

老年人总体代谢水平下降，咀嚼能力降低，消化酶的分泌量减少，所以总觉得口干、肠蠕动慢。但是老年人的营养需求与成年人差不多，膳食结构应按照成年人的方法计算，依然要做到食物多样化，只是加工时注意做到好消化、好吸收、易咀嚼就可以了。

老年人吃饭最容易存在的一个问题就是，只求容易咀嚼，不求吃

好，只管吃饱。一些人觉得自己的咀嚼能力差了，就天天喝粥、喝汤、吃面条，要不就把菜煮很长时间。

特别提醒老年人们，在吃食物以前先看看吃的食物里面含有什么营养素，有多少种，然后再想怎么加工才好消化和吸收。

第一，要学会正确地喝粥。

粥是通过长时间加热把米粒熬成糊精，虽然易消化吸收，但容易迅速升血糖。如果您血糖不高，又特别想喝粥，可以往粥里加入多种食物，做成更有营养的食物，比如粗粮粥、瘦肉粥、猪肝粥等。而且一次要少喝，再增加一些蔬菜、肉类，这样升糖力量会弱一些。

第二，吃肉并不是一件很困难的事情。

由于胃蛋白酶和胃酸的减少，老年人的消化系统对蛋白质的分解能力下降，但是身体每天都需要蛋白质。肌少症是老年人的常见病、多发病，老年人因为肌肉无力而摔倒致残甚至致命的事情常常发生，延缓肌肉衰减对维持老年人的活动能力和健康状况极为重要，所以老年人要努力补充蛋白质。

怎么努力？把肉炖烂，每天吃些很好咀嚼的肉类。对北方人来讲要多吃肉，少喝汤；还可以买肉馅，做成各种各样的食物。鸡蛋每天必须保证，另外要多喝牛奶、酸奶或者奶酪，买奶粉喝也可以。

第三，三餐正常吃，加餐也很必要。

前文讲到现在上班族流行加餐，能减轻以往正餐大量进食时肠胃的压力，减轻胃肠道负担，促进新陈代谢，减少体脂，有利于健康。其实，老年人也不要太遵守一日三餐的老习惯，要增加餐次，少吃多餐，把一天身体需求的营养通过嘴巴补进去。

病人饮食要侧重纠偏

如果说我们的健康是一条康庄大道，那平衡膳食就是走在大路的中间道，但如果饮食不平衡，就如同走路朝一个方向偏，短时间内可能还在路上，时间长了，早晚会掉进两边的“沟”里。为什么说是两边的“沟”？一些人吃米面和肉类很多，喝饮料，不爱吃菜，造成腹胀、便秘和肥胖，血压高，血糖高，这属于往左偏的一类；另外一类人怕多吃，不敢吃肉类，躲避油类，整天吃粗粮吃蔬菜，属于往右偏的一类。

这两类人都容易早早出现健康问题。

方向跑偏，就如生活中吸烟喝酒，或吃咸菜吃面条，短时间内看不出问题，甚至觉得很享受，但是在日积月累中会造成大问题。在每一天的跑偏中，不知不觉，人就会逐渐觉得不舒服，这就是人们常说的亚健康状态。

亚健康的人去医院检查也没什么问题，但就是不舒服。这时候，就要好好审视自己的生活方式，赶紧纠正。我们在饮食上要看自己是否做到饮食摄入与自己输出的平衡，缺什么补什么，缺多少补多少，把偏离的“航线”纠正过来，才能继续在健康的大道上前行。

如果不去纠正，继续偏下去，你会感觉更加不舒服，化验结果开始出现问题，血压开始升高，心率开始加快，于是你开始就医，希望医生把问题给你解决了。但是医生也不知道你是怎么走到这一步的，只好给一些药物对症处理。

如果已经出现了疾病症状，说明身体里的营养“亏空”已经很严重了，靠普通人的膳食已经纠正不回来了，所以往往此时我们给的营养方案也很“偏”。

总的原则是把不良习惯去掉，然后把亏空不足的营养尽快地补回来。

某些食物在一段时间内甚至要禁止吃。如高血压患者，不许吃咸菜、面条，连汤都不许喝。同时，有些东西要狠补，要比正常人吃得还多，比如蔬菜要大量吃，还有牛奶，一般人每天喝300毫升，而患者每天要喝500毫升。

除了饮食要经常调整，确诊1～3个月的患者必须要去复诊，因为要观察纠偏到什么程度了。

我有一位高血压患者，刚开始我不让他吃面条，不让他喝汤，而是喝牛奶，多吃瘦肉、蔬菜、水果，让他多运动。他执行得特别好，整体健康状态越来越好，降压药从三种降到一种。

有一天，他突然可怜兮兮地问我：“特别想吃面条，一点儿面条都不能吃吗？”

我一听就乐了，我说：“以前你血压控制不好，所以不让你吃面条、喝汤。现在你血压达标了，人也经常运动，出汗比以前多了，可以吃一点儿面条或者喝些汤，适度就好。”

工种不同，饮食有别

工作种类不同，所消耗的营养成分也不同，饮食当然也要有所调整。

前段时间我家装修，第一部分是拆除工作。几个工人抡着大锤子，背着水泥块，汗流浃背。他们个个身材标准，不胖不瘦，并且肌肉发达。这些体力付出非常多的人就应该多吃面条、红烧肉和大馒头，吃的菜也要咸一些。

经过一个月的装修改造，终于到了装电灯的时候。我一边看着我喜欢的电灯往墙上挂，一边和这个电工聊天。他告诉我他血压180/100毫米汞柱，间断吃药。

我赶紧嘱咐他必须按时吃药，如果不吃药很有可能会出现脑出血或者脑梗死，同时告诉他："千万别吃咸菜，别吃面条。"

他惊讶地瞪大眼睛："我天天吃咸菜，也天天吃面条。我从小就吃这些。"

我问："你们是装修队，你做电工，体力活儿多吗？"

他说："不多，比起瓦工我这是轻体力活。除了安装电灯，布线，其他力气活没有。"

所以呀，同是装修队的工人，付出的体力不同，吃的食物也不能一模一样。

接触电离辐射多的人员应保证充足的营养，尤其要注意优质蛋白质的摄入，如肉、蛋、奶；宜选富含必需脂肪酸和油酸的油脂，如葵花籽油、大豆油、玉米油，这些营养素可降低对辐射损伤的敏感性；还要多吃蔬菜、水果。

经常运动的人和农民、建筑工人等体力劳动者，能量消耗巨大，膳食方面要提供充足的能量，保证谷物摄入充足，适量增加红肉等的摄入，如多吃牛肉等。另外，多吃鱼类、鸡蛋、乳制品等，有助于壮骨强筋，降低外力挫伤损害。

脑力工作者，比如文字编辑、程序编辑员等，长期在室内伏案工作或操作电脑，容易引起脑细胞疲劳，久而久之产生头晕、失眠、记忆力下降等神经衰弱症状。长时间静坐工作，能量消耗少，易出现脂肪堆积。在饮食上，早餐绝对不能少，碳水化合物应选择各类粗粮谷类，适

当提高蛋白质比例，如奶、蛋、鱼、瘦牛肉、虾等；脑内需求最多的脂类为卵磷脂，因此要增加磷脂食物，如鸡蛋、肝脏、大豆、花生仁、核桃、芝麻等；还要多吃蔬菜、水果。

长期面对电脑工作，要特别注意维生素A的补充，这对提高视力、防止眼睛干涩有好处。而补充维生素A最好的方法是吃动物肝脏，另外也可以补充植物中的胡萝卜素。

另外，女性与男性的生理结构、饮食偏好、个人嗜好等方面的不同，对于营养素的需求量及需求种类也是不同的。

男性肌肉多，女性肌肉少，男性吃肉就得比女性多一点儿。

一些男性喜欢熬夜、吸烟、喝酒，导致体内多种维生素的需求增大，所以更应该多吃蔬菜、水果，多吃动物内脏，多吃坚果，多补充维生素A。

女士每个月有月经血的输出，所以应该更多地补充些动物肝脏、血制品和有补铁效果的植物性食物，比如猪肝、猪血、鸭血、芝麻、蘑菇、木耳、海带、紫菜、桂圆等。补铁同时补充维生素C，可以促进铁吸收，所以要多吃水果。

男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质，而维生素E、维生素A都对提升男性生殖能力非常有帮助。所以，男士应多摄入一些富含锌、维生素E和维生素A的食物，如牡蛎、杏仁、榛子、胡桃、小麦胚芽、白萝卜和动物内脏等。

女性在备孕期、怀孕期以及哺乳期对营养素有更多的需求。比如叶酸对想要生孩子的女性尤其重要，如果在怀孕前3个月内缺乏叶酸，可引起胎儿神经管发育缺陷，导致畸形。所以准备怀孕的女性要多吃富含叶酸、锌、铁、钙的食物，为孕早期胚胎正常发育打下坚实基础。

女性要侧重补充维生素C、维生素E、叶酸、维生素A、铁、钙等营养素。更年期、孕期和哺乳期时女性都需要更多的钙，所以一定要多喝牛奶或者吃奶制品和鸡蛋。

总之一句话，只有因时、因地、因人施膳，才能达到祛病延年的效果。

PART 04
我们到底应该怎么吃

西方有句谚语叫作：You are what you eat．翻译成中文就是：你是你吃出来的。

按照一个人寿命70岁计算，人一辈子要吃8万多顿饭，总计可达50～60吨重，能装满满一车皮。同样吃这么多饭，为什么东方人较西方人矮小？这一定是遗传决定的吗？

这几年，我经常去加拿大，对这个问题有了许多新的体会。

加拿大是个移民国家，第一代华人多来自广州、香港和台湾，一般身高都不高，但是他们的子女，从小在那里长大，身材比父母高很多，比国内同龄人也魁梧健壮很多。

为什么血统没变，遗传基因没变，身高却变了？

其中一个很重要的原因就是饮食结构不一样了。

在欧美国家，孩子每天吃的蛋白质、脂类非常多，如第一章中我们强调的，蛋白质、脂类这些营养素是人体细胞的结构成分。而中国的传统饮食以碳水化合物为主，碳水化合物为细胞提供的是什么呢？能量。差别显而易见。

在国外长大的华裔儿童，饮食结构基本上与欧美国家一致，日积月累带来了身高的明显改变；国内长大的孩子由于从小吃的饭还是父母习惯的饮食，当然下一代与上一代人身材相差不大。

“二战”以前的日本人，身材都很矮小。“二战”后，他们在美国影响之下，开始在饮食中大量增加牛奶、肉类，身材就逐渐高大起来。在日本小学里，学生们有配食制度，非常注重正餐和加餐的饮食结构和营养。现在日本人的平均身高已经超过了我们中国人的平均身高。

所以大家千万别小看这一顿饭：现在的你是过去每一餐的积累；未来的你能够拥有什么样的健康状态，由从今往后的每一餐决定。

从全国营养调查综合结果来看，有两种典型现象在我国居民的饮食中普遍存在：

第一，营养不良。

这种情况主要集中在经济落后地区。这些地区的孩子和大人一年中很少能吃上肉、鸡蛋，更谈不上牛奶，所以普遍较矮，抵抗力较差，容易患感染性疾病，肿瘤以胃癌和食道癌居多。

然而近些年来在大城市也出现许多营养不良的人，包括老人、孩子和白领，经济情况很好，但是孩子挑食，大人怕胖、怕胆固醇高，造成新一轮的营养不良。

第二，营养不平衡。

这种情况主要发生在经济水平较好的地区。发生这种情况主要有两种原因：一是不恰当的节食，肉类、内脏、鸡蛋很少摄入，但是蔬菜、米面一点不少；二是暴饮暴食，不懂得营养搭配，肉类、糖类、酒类摄入过多，蔬菜、水果摄入偏少，维生素、矿物质以及现在越来越受重视的膳食纤维欠缺。

在肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症日益高发的今天，饮食已经不仅是养生的问题，更是一个防病治病的方法。我们必须重视每一天的饮食，不仅要关注舌尖上的味道，更要关注舌尖上的科学。

肉蛋奶类：普遍吃得太少而不是过多

2015年，《中国居民营养与慢性病状况报告》发布了一组统计数字，中国成年男性的平均身高为1.71米，女性为1.58米，引起不少人质疑。

世界各国男性平均身高列表中，排在最前面的十个国家都是欧洲的。荷兰人以1.82米的平均身高位居第一，韩国排在第24位，为1.73米，日本排在第29位，中国男性的平均身高在全世界排到了第32位。同样是亚洲国家，韩国在我们前面，日本也在我们前面。

通常，人们认为经济实力强的国家国民身体素质好，身高要高于经济相对落后国家。然而2015年，中国GDP已经名列全球第二，身高却和经济并不发达的国家排在一起，经济实力和平均身高完全不匹配，这是为什么呢？一个非常重要的原因就在于身高主要与动物类食品关系密切。在我国的饮食结构里，大多数地区的日常饮食以粮食和菜为主，动物类食物吃得太少了，牛奶的摄入量更是在世界平均水平以下，这种饮食结构就直接导致了骨骼发育的原材料不够。

一句话，我们的肉、蛋、奶等富含蛋白质、脂肪的食物不是吃得太多而是太少了。那到底如何吃动物类食物呢？

猪肉、鸡肉和鱼肉，哪个最有营养

肉的种类丰富，畜禽类、鱼虾类都算是肉类。

我们可以简单地把肉的来源分成三大类：没有腿的鱼类、两条腿的禽类和四条腿的畜类。

•没有腿的鱼类：各种鱼类、贝类，虾和螃蟹尽管有很多腿，但是从营养成分上考虑可以列入没有腿的行列。

•两条腿的禽类：鸡、鸭、鹅等。

•四条腿的畜类：牛、羊、猪等。

我们经常听说，吃肉的原则是四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的，这句话对不对呢？在我看来，这句话过于偏颇，而且这个声音来自美国。美国人猪排、牛排、鸡肉吃得很多，吃鱼很少，因此他

们国家提倡多吃没有腿的鱼类。

我们从营养素角度来具体分析一下：

从蛋白质含量来看，这三种肉类平起平坐，差别不大。

从氨基酸利用率来看，四条腿的畜类胜出。氨基酸是构成蛋白质的基本单位，同时还是组成大脑的重要物质。因为四条腿畜类的氨基酸比例更接近人体氨基酸比例，我们食用后利用率更高。

从脂肪含量来说，四条腿的畜类脂肪含量要多于两条腿的禽类，没有腿的鱼类排在最后。

从脂肪质量上讲，没有腿的鱼类胜出，因为鱼类（尤其是深海鱼类）体内主要含不饱和脂肪酸。

再看微量元素，那就各领风骚了。

表4　动物类食物富含的微量元素对照

微量元素	含量丰富的食物
维生素 A	鸡、鸭肉
硫胺素（维生素 B_1）	猪肉
核黄素（维生素 B_2）	鸭肉
维生素 E	鸡肉、牛肉
铁	牛肉含量最高，其次是羊肉、猪肉和鸭肉，鱼类最低
锌	贝类、牛肉

综上所述，每种肉食都有自己的优势，没有哪一种是全能冠军，所以我们餐桌上的肉食要多样化，四条腿的畜类、两条腿的禽类和没有腿的鱼类都要吃。

豆类代替不了肉、蛋、奶、鱼

虽然肉、蛋、奶、豆、鱼都富含蛋白质，而且很多资料告诉我们豆类中的蛋白质含量要高于肉、蛋、奶、鱼，但绝不能用豆类来代替肉、蛋、奶、鱼。

因为如果要全面评判食物中的某种营养素，不仅要看其含量是否高，还要看摄入后是否能被人体吸收，最后还要看其能否被人体充分利

用。因此吸收了不等于被利用，只有被细胞利用了，才能证明这个食物吃进去是有意义的。否则，吸收了不被利用，还需要从肾脏排出去，反而会加重器官的负担，豆类就属于这种情况。

我们前面说过，四条腿的畜类中氨基酸的比例与人体自身需要的氨基酸比例接近，越接近，利用率越高。

而黄豆类的氨基酸利用率比较低，限制了整体利用。

《中国居民膳食指南》指出，建议每天可以吃25～50克豆类食物。可是有些人早上豆浆加各种杂豆粉，中午吃豆腐，晚上还要炒豆角、青椒炒干丝，这样一天摄入的豆类食物太多，会对肾脏造成压力，从而引发痛风，出现尿酸高和尿素高的症状。

很多人偏爱豆类的一个原因是媒体宣传常说大豆富含卵磷脂。人体中的大脑、骨髓、心脏、肺脏、肝脏和肾脏中都含有卵磷脂，卵磷脂具有保护肝脏、促进大脑发育、调节血脂、预防心脑血管疾病等多种功效，所以大家确实要努力多吃一些富含卵磷脂的食物。

含卵磷脂最高的食物有3种：蛋黄、动物肝脏和大豆。

其中，大豆中卵磷脂含量占1.3%～2.1%，一个人每天大约需要1克卵磷脂，如果全部靠大豆获取的话，一个人每天要吃2千克大豆才行。估计很少有人一天能耐受这么多豆类，所以单靠吃大豆获取足量的卵磷脂看来是不可行的。

鸡蛋呢？每枚鸡蛋里约含有700毫克卵磷脂，小身材大密度，是不是吃鸡蛋更现实呢？建议可以通过吃鸡蛋来获取卵磷脂。但需要注意一点，卵磷脂怕高温，高于50℃就会丧失其功能。所以，做鸡蛋时要注意时间不要太长，蛋黄刚一凝固就要关火。

另外，要强调一下，我并不是说黄豆类食物不能吃，而是说不要把这类食物神话。大豆中蛋白质含量是很多，而且超过了肉类和牛奶。但是，它的氨基酸比例与人体结构中的氨基酸匹配度要差一些，因此大家不要长期单吃，比如单独喝豆浆，而是要与其他食物合在一起吃，这样能弥补大豆的短板；而且也别指望吃点黄豆，就既能补充卵磷脂又能补充雌激素。

有一次，我和一些朋友在一起吃饭，有个女孩说："大豆有大豆异黄酮，是植物雌激素，对于更年期女性有益，我经常劝我妈妈多吃一些。"

我就问她："您父亲是否一起吃豆制品？"

她想了想："对，我爸可爱吃了。"

我乐了："男人不仅吃黄豆，豆浆也喝吧，豆制品也吃吧。您什么时候看到过男人喝了豆浆，吃了豆制品，胡子没了，乳房长出来了？"

所以，很多事情都要动脑想想，有些在实验室里的数据不能拿到现实生活中来，因为吃大豆要想出现预期效果，那要一次吃好几千克的黄豆，现实生活中是完全不可能实现的。

还有一种说法是豆制品吃多了会得肾结石，其实这不是谣传，豆制品吃多了的确容易得肾结石。原因是大豆食品含草酸盐和磷酸盐较高，这两种成分要从肾脏排出。

当尿液中草酸钙的含量增多，达到饱和状态时就会形成草酸钙结晶。小的草酸钙结晶可排出体外，但如果结晶没能及时排出，加之尿液中草酸钙长期处于饱和状态，就会使结晶变大，形成草酸钙结石。所以，豆制品的食用不能过量。

由于大豆蛋白含量高，蛋白质利用率比较低，说明从肠道吸收的蛋白质有很大一部分没有被人体利用，分解代谢之后要从肾脏排出，正常情况下没有问题，但是在肾脏已经出现问题时，排出受阻，很容易出现尿素高、尿酸高、肌酐高，所以肾病患者还是要少吃豆制品。

因为食品安全而不吃肉是因小失大

许多人不敢吃肉是因为担心食品安全问题。比如有人会说：鸡吃了饲料，饲料里有抗生素；牛打了激素；鱼生活在鱼塘里，有微生物；等等。

食品安全的确是现在以及未来人们生活需要面临的重要问题，但是不能因为存在这样那样的问题而放弃这一类食品。放弃意味着从这类食物获得的营养素会不够，长期拒绝这类食品会造成身体中某一类营养素亏空。我们不可能回到狩猎时代，带着刀子、斧子、棒子，或者好一点的话带着猎枪，去森林中打猎，然后现烤现吃，所以你只能选择到市场上购买。在这种情况下，不吃意味着什么呢？

我来说说我遇到的一个患者。

这位患者收进来的时候，60岁，脑梗死，到医院的时候已经奄奄一息，发高烧，肺部听诊里面像是开了锅，全是湿性啰音[(1)]。

这个患者以前没有糖尿病，血压平时比较低。她是个知识分子，看过一些书，也很喜欢看与养生相关的电视节目，尤其是牵涉食品安全的新闻更是关心。

听多了，看多了，她开始不敢吃肉，说是有抗生素；不敢吃鸡蛋，说是鸡吃了有污染的饲料；每一次炒菜前都要把菜洗很多遍，再煮得烂一些，这样心里才踏实。要么不吃，吃也都是破坏营养素的吃法，时间久了，缺乏营养，她的身体健康状态也越来越差，经常到我们医院看病，一病就输抗生素或者吃抗生素。

她这次发病是因为感染引起发烧，站起来的时候头晕，导致摔倒而不省人事。究其原因还是由于血管中血液太少，血压低，往大脑输送的血不能送到脑组织，于是出现了脑血栓。

这样一个身体营养储备极差的患者仅仅依靠输活血药是不行的，而且已经不能采用脱水方法，为什么？因为血压只有80/50毫米汞柱，快要休克了。

接着做药敏试验，结果显示几乎对所有的抗生素耐药，这是她长期吃药的结果。

怎么办？

我脑子里不停地转：此时要用生命支持的最基本方法，增加血容量，同时让患者自己的抵抗力尽量发挥作用。

于是我们下鼻饲管，往胃里注入全营养素，同时向静脉里补充一些营养素。

2天以后，患者的血压上来了，心率从120次／分降到90次／分。两周之后，患者可以说话了，3周后转到康复病房。

出院的时候，患者仍然保留着鼻饲管，因为她的吞咽能力依然很差，需要靠鼻饲喂养来保证一天所需的营养。

经过有效的救治，患者虽然脱离了生命危险，但还是留下了后遗症——左侧偏瘫，生活无法自理，后半辈子只能依靠家人的照顾。

所以大家千万别因为食品安全问题，就完全舍弃肉类、蛋类，动物类食物和植物类食物都要吃。人体有自己的排毒能力，如果我们能做到不挑食不偏食，少吃多餐，即便是吃进去一点有害物质，我们的身体也是能够排出去一部分的。对身体来讲，做任何选择都要考虑风险收益，吃获得的好处比坏处要大得多，事关健康，不可因小失大。

如果一定要在食品安全隐患丛生的情况下，给大家一点如何选择动物性食品的建议，我想大家应尽量选择到安检制度会更加严格的正规大超市购买。如果在超市买包装好的熟肉制品，最好买有品质保障的大厂家的。另外，一定看好保质日期。

搭配对了，吃肉皮才美容

我有一个朋友，经常做美容，脸上皮肤非常好。她事业心很强，工作压力也很大，睡眠质量比较差，因此身体不是很好，经常感冒，消化功能差，还动不动关节疼痛。这些症状提示，她生病的原因是蛋白质缺乏性营养不良。说得更明白一点，我们可以把这种情况比喻成一面糟糕的墙，表面用水泥抹平，好像很光鲜，实际上却是豆腐渣工程。

我问过她平时的饮食，她告诉我，她一个星期吃3个鸡蛋，偶尔喝些牛奶，基本不吃肉类（畜、禽、鱼）。但有意思的是，她吃肉皮，她的理由是肉皮里有胶原蛋白，可以美容。

说到蛋白质，我们一起来回顾一下三种蛋白质的分类。

人体中有多种氨基酸，这些氨基酸有多种组合方式，不同的组合能合成不同的蛋白质。

第一种，完全蛋白质。特点是食物含有的必需氨基酸种类齐全，数量充足，比例与人体需求基本吻合。单独吃这类食物就可以维持成年人健康，促进儿童的正常生长发育。这类食物主要是动物蛋白质，如乳类、蛋类及瘦肉（畜类、禽类和鱼类）。比如小婴儿仅仅靠妈妈的母乳就可以健康成长，因为母乳里的氨基酸与孩子的需求完全符合，在半岁以内母乳里的氨基酸数量和种类都能满足孩子的需求，但是半岁以后就不够了，需要增加一些肉类、鸡蛋类的辅食。

第二种，半完全蛋白质。所含的必需氨基酸种类不够齐全，比例与人体需求不太符合。如果将半完全蛋白质在膳食中作为唯一的蛋白质来源，可以维持生命，但不能促进生长发育。比如单独吃米、面、土豆、坚果等，大家可以看到这些都属于植物蛋白质。所以从小以粮食、蔬菜为主，很少吃动物类食物的人个子都比较矮，中国的南方人普遍就是这样；而东北、内蒙古、新疆这些地区的人吃肉、蛋、奶多，所以这里的人个子大多比较高大。

第三种，不完全蛋白质。食物中缺少很多必需氨基酸，把这类食物

作为唯一的蛋白质来源，既不能维持生命，更不能促进生长发育。比如玉米、豌豆、肉皮、蹄筋中的蛋白质都属于不完全蛋白质，单独靠这些食物获得蛋白质，生病是必然的。

说到这里，我们可以看到，肉皮里的胶原蛋白主要是第三种蛋白质，在脸上抹抹还可以，但是吃进去能不能到达皮肤就难说了。因为肉皮里的氨基酸种类太少，并且大多数是非必需氨基酸，与人体需要的整体比例不相符。

所以，吃肉皮美容，是不是有些一厢情愿了呢？

一个人吃饭是为自己的细胞吃的，细胞需要大量的氨基酸，如果吃进去的氨基酸与自己细胞需要的氨基酸比例相吻合，那么浪费的氨基酸就少，利用率就高。所以我们不能仅仅看某一种食物中的氨基酸或者蛋白质总量，如果蛋白质数量高而质量不高，那么剩余的氨基酸要从肝脏代谢成为尿素，最后从肾脏排出，给肝脏和肾脏带来压力。因此医生调理疾病时特别讲究氨基酸比例，尤其是遇到患者肾脏有问题时，一方面要想办法给患者的细胞送去营养，另一方面又不能给患者的肾脏造成压力。

吃蛋白质的目的是获取氨基酸，如果这个食物的氨基酸种类和比例与人体每天所需要的基本相同，这种蛋白质就是最好的。母乳就是这样的蛋白质，可是只有小婴儿可以有这个口福。

对大多数人来说，可以选择鸡蛋，因为在众多食物中，鸡蛋的必需氨基酸比例最接近人体的需要，所以能充分而有效地被人体吸收利用，吸收后浪费的氨基酸很少。

不是每种食物都如鸡蛋这么好，比如粮食中蛋白质赖氨酸含量较低，然而豆类中蛋白质赖氨酸含量丰富。如果把粮食和豆类混合食用，正好相互弥补了氨基酸的不足，从而提高了蛋白质的营养价值，这种现象就是蛋白质互补作用。

贫血人群要特别注意肉食摄入

有一天，我在我的微信朋友圈里看到一张化验单，是位30多岁女性的血常规，其中血红蛋白只有7克，同时红细胞压积、平均红细胞体积、平均血红蛋白浓度等显示都是向下的箭头，这些指标综合起来可以诊断为典型的缺铁性贫血。

我在下面留言：建议多吃畜禽类红肉，还要吃肝和鸭血。

结果获得了许多同行的认可。

为什么？因为红肉、肝脏、鸭血中含血红蛋白铁，吸收利用率高，可以有效补铁。

在我国，不少女性都有贫血症状，原因主要分为三个方面：

第一，众所周知的月经问题，出血越多，失去的血红蛋白和铁就越多。

第二，许多女性总以为吃肉会导致肥胖，总想通过吃素食来减肥，但是大多数这样的人不但损害了健康，而且肥胖稳如泰山。

第三，女性生孩子的过程要损耗大量营养素，如果补充不足会引起营养不良。

其实补血不难，只要学会科学饮食，这些问题都好解决。

动物性食物不仅含铁丰富，其吸收率也高，可达25%。而植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰，吸收率很低，仅仅为3%。

在所有食物当中，红肉是铁元素的重要来源，其中牛肉中铁含量尤其丰富，每100克牛肉中铁元素的含量为3.3毫克，是相同质量猪肉的2倍，也高于羊肉中的铁含量。

值得一提的是，牛肉遇到西红柿后，可以使牛肉中的铁更好地被人体吸收，有效预防缺铁性贫血。而且在炖牛肉时，加上些西红柿，能帮助牛肉更快软烂，两者是很好的组合。

此外，鸭血也不错，在开水里煮一煮，捞出来，放点作料，既快捷又好咀嚼，不仅女性，老年人和小孩子都可以经常吃，预防贫血。

牛奶是一种近乎完美的食物

人体所需要的各种营养物质除了膳食纤维外，其他营养素都可以在牛奶中获取。牛奶由近300种元素组成，其中含有多种丰富的人体所必需的营养元素，如蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、钙、磷等。

牛奶不仅营养组合完整，而且相当平衡。平衡与合理的营养组合，有利于机体的吸收利用。

牛奶中的干物质占11%～13%，其余的是水分。每100毫升的牛奶中，蛋白质占3.2克，脂肪占3.7克，碳水化合物占4.8克，钙110～120毫克，磷93毫克，铁0.2毫克，维生素A39微克，维生素B_1 0.04毫克，维生素B_2 0.13毫克，维生素C 1毫克，烟酸0.2毫克。每100毫升牛奶，可提供的能量为69千卡。

特别是对孕妇而言，在怀孕期间需要大量的营养物质，这些物质都可以从牛奶中获取。

此外，喝牛奶有保护消化系统的作用，同时还能够有效地促进溃疡病灶的愈合。这是因为牛奶中所含有的一些物质能够中和胃酸，加强胃功能，特别是在胃炎的恢复以及治疗上更具有一定特效。

而且，牛奶是补钙最好的食物。每100克牛奶可提供110～120毫克钙。对补钙来说，吸收好尤其关键。如果一种食物含钙量极高，但却不能被人体吸收，吃再多也无济于事。牛奶和奶制品不仅含钙量高，进入人体后还便于吸收，因此是补钙的最好食物。

同时，补钙对于高血压的治疗是十分重要的。许多研究都显示钙的补充对于血压平稳、降低中风的发病概率和心脏病发病概率都十分有益。

2015年，国家有个统计数据：中国奶类产量3800多万吨，居世界第三位。进口乳品180多万吨，折合原料奶为1000多万吨。看起来好像挺多的，但是人均年消费量是多少呢？

同年，世界相关组织发布了有关奶类消费的统计数据：美国年人均乳品消费牛奶258千克，俄罗斯是172千克，南美的巴西也超过了我们，年人均119千克。咱们只有34千克，我国年人均乳品消费量仅为世界平均水平的1/3，饮食习惯相近的日本和韩国，人均乳品消费量是中国的1.9～2.3倍。

牛奶是更年期女性最好的静心药

说到更年期，很多女性都望而生畏。实际上，有些人更年期不知不觉就度过了，有些人却度日如年，这是为什么呢？

我曾经诊断过一位49岁的女患者。她告诉我，自己心悸气短，出虚汗，一阵一阵潮热，睡眠质量不好，脾气平时还可以，但是一阵心烦上来，就要跑到外面狂走一阵，很明显，这是更年期综合征。她很想知道

有没有食疗的办法来度过更年期。

我们给她做营养调查时发现，这个患者的饮食问题很大：每天早上喝粥，再吃点主食，喜欢吃蔬菜、水果，不爱吃肉食，从不喝牛奶，鸡蛋也是想起来才吃一个。

我劝患者把早晨的粥改成喝牛奶，可是患者说："不是喝多了牛奶不好吗？人家说牛奶喝多了容易得乳腺癌、结肠癌……"

我问她："你是中国人，还是美国人？"

她很奇怪地看着我："中国人呀。"

我告诉她："你说的牛奶喝多了不好是《美国居民膳食指南》的建议。因为许多美国人把牛奶当水喝，为了控制喝牛奶的量，美国专家建议一个人一天喝牛奶720毫升，而且美国指南里还要求他们国家的人尽量喝脱脂奶。咱们是中国人，吃的是中国饭。在医疗上有很多指南来自美国，但是只有一条指南我们不能照搬，那就是营养方面的指南。因为在饮食习惯上，两个国家差异太大，所以千万不要搞错。"

患者总算舒了口气，说："我很想喝，就是怕。那么我应该喝多少呢？"

我给出的饮食建议是一天喝500毫升牛奶。对于更年期的人，而且身体中已经很亏空的人，当然要比正常人喝得更多。500毫升的量可以用酸奶代替，也可以吃奶酪，而且每天必须晒半小时到一小时太阳，一天吃肉类食物（畜禽类＋鱼类）100～150克，每天吃1～2个鸡蛋。

我指了指我旁边的护士，她54岁，基本上更年期已经结束，但是没有出现心悸、出虚汗、心烦意乱的症状。

这位患者露出非常惊讶的神情，说："学营养的人就是身体好，显得很年轻，是怎么做到的？"

护士笑了："刚才夏主任讲给您的建议我都做到了。"

更年期的女性由于雌激素的减退，短期内身体中的钙大量流失。缺钙早期会出现心悸、出虚汗、睡眠障碍，严重者情绪不稳定，脾气暴躁，影响家庭和睦也影响工作，还会容易引起高血压。如果等到稍微受点外力就出现骨折的时候才明白是缺钙，那个时候就太晚了。因此，更年期女性要特别注意身体是否缺钙，注意在饮食上补充。

那么，更年期的时候在营养方面应该注意些什么呢？

第一，补足蛋白质。蛋白质是生命的物质基础，而且钙与之结合容易吸收和利用。

第二，补足牛奶或者奶制品。牛奶是补钙最好的方法，不仅含钙量高，还非常易于被人体吸收。更年期女性的需求量要比一般人多一些，尤其是有症状的人，要注意补足奶制品，酸奶、奶酪都可以。

第三，必须晒太阳。最好每天在一个小时以上，如果平时没空，周末就到户外活动时间长一些。

乳糖不耐受人群也可以喝牛奶

有些人喝牛奶后会出现腹胀、腹痛，这是乳糖不耐症的表现，是因为身体里缺少乳糖酶。有人会理解为，这是对牛奶过敏吗？并不是，乳糖不耐受不是疾病，也不能算对牛奶过敏。

牛奶里的乳糖通常是这样消化分解的：牛奶里的乳糖进入小肠后，在乳糖酶的作用下分解为葡萄糖和半乳糖，然后吸收到门静脉中供人体利用。乳糖不仅可以提供能量，还可以促进人体吸收钙。

人在儿时一般都不太会缺乳糖酶，一个婴儿每天可消化乳糖30～40克。但随着年龄增长和长期不饮用牛奶，体内的乳糖酶含量和活性就会逐渐下降乃至衰亡。

据调查，东方人乳糖不耐受的比率比较高，原因很多，主要有以下两点：

第一，可能与遗传有关，乳糖酶基因表达不足。

第二，长期没有接触牛奶。一个孩子出生后喝母乳，母乳里也有乳糖，那时候孩子可以耐受，而且大多数家庭在母乳不足时给孩子喝牛奶，也可以耐受。中国的传统习惯是断奶之后不再接触牛奶及奶制品，早晨习惯喝粥。长时间不接触乳糖，慢慢地，肠道乳糖酶的活性就会降低。

如果乳糖不耐受，怎么办？

先了解一下奶类和奶制品，同时关注一下里面有没有乳糖。

常见的奶类有牛奶、羊奶、马奶等鲜奶。将鲜奶进一步加工，可制成各种奶制品，如奶粉、酸奶、炼乳、奶酪等。

奶粉是液态奶经消毒、浓缩、干燥处理而成的，其中对热不稳定的营养素略有损失，奶粉中的蛋白质较易被人消化吸收。奶粉储存期较长，食用方便，但是奶粉里面有乳糖。

酸奶易于被人体消化吸收，乳糖被分解形成乳酸，这样酸奶中的乳糖就消失了，其他营养成分基本没有变化。因此酸奶更适宜于乳糖不耐受者、消化不良的患者、老年人和儿童等食用。

奶酪又称干酪，是在原料乳中加入适量的乳酸菌发酵剂或凝乳酶，使蛋白质发生凝固，并加盐、压榨排除乳清之后的产品。制作1千克奶酪大约需要10千克牛乳。奶酪含有丰富的营养成分，奶酪中的蛋白质、脂肪、钙、维生素A和维生素B_2是鲜奶的7～8倍。在奶酪生产过程中，大多数乳糖随乳清排出，余下的也都通过发酵作用生成了乳酸，因此奶酪非常适合乳糖不耐受的人群。

简单来说，乳糖不耐受人群可以这样做：

第一，选用低乳糖或脱乳糖的奶产品饮用。

第二，选用酸奶或奶酪。

第三，脱敏疗法。喝牛奶的时候遵循由少到多、从疏到密的原则逐渐增加饮奶量，逐渐适应。尽量不空腹喝奶，如果要喝牛奶，就放到餐后。

日本人也是亚洲人，牛奶的消费量远远大于中国，所以从小到大持续性喝牛奶是可以减少乳糖不耐受问题的。

(1)湿性啰音是由于吸气时，气体通过呼吸道内的分泌物如渗出液、痰液、血液、黏液和脓液等，形成的水泡破裂所产生的声音。

粮食：中国传统饮食过于注重主食

前面说中国人肉类吃得少，吃的种类不够丰富，数量不够多，那中国人什么东西吃得多？粮食，也就是碳水化合物，老百姓常将这类食物称为主食。

在我们的传统饮食结构中，粮食扮演着非常重要的角色，毕竟中国是农业大国，祖祖辈辈都是农民，面朝黄土背朝天。即便是城里的工人，也是以体力劳动为主，所以中国人历来喜欢粮食，动不动就说："不吃主食怎么能有劲儿呢？"

因为碳水化合物对人体的意义在于提供能量，维持人日常的生命活动，越是从事消耗能量大的活动，越是要多吃碳水化合物。

但是现代人的生活方式已经发生了很大的变化，大多数人每天的活动量不大，消耗能量有限，如果摄入过多的碳水化合物，就会处于一种能量过剩的状态。

多余的能量去哪儿了？人体是不会浪费的，都转变成脂肪储存起来了，以供需要时随时动员。于是脂肪越堆越多，最终在腰围上显山露水。

到底该吃多少粮食

在中国人的饮食中，碳水化合物类食物能提供总能量的50%～70%，而在前面说过的地中海式饮食中，碳水化合物类食物所提供的能量仅占总能量的25%左右。这说明与更为先进的饮食结构相比，中国人吃的碳水化合物太多了，得压一压。

另外，碳水化合物究竟应该吃多少，还有几个重要的参考指标：

第一，看体力。体力付出越多，吃得越多。

第二，看体重。肥胖者一定要减少主食。

第三，看腰围和腰臀比[1]。如果男性腰围大于90厘米，女性大于80厘米，或者腰臀比男性大于0.9，女性大于0.8，那么，也要相应减少主食。

第四，看性别。男性的基础代谢大于女性，所以主食的需求量也会大于女性。

接下来，我们仔细分析一下地中海式饮食中的主食种类。

地中海地区在粮食的选择上主要是土豆和玉米，有时还有南瓜、红薯和全麦面包。他们不喝粥，不吃米饭，当然也没有馒头。

那土豆、玉米、红薯这些根茎类的主食有什么特点呢？

大家如果把土豆、红薯放置在水里，几天之后会发出芽来；糙米放置3个月会长出虫子；春天把玉米粒扔到地里会长出老玉米，说明这些食物都是有生命的。

而如果大家把米饭、馒头放置几天，会发现什么？长出来的是霉菌。

说到这儿，要讲讲我在临床上遇到过的一位患者。

这位患者是女性，比较胖，血糖稍高。她找到我的时候，一方面想减肥，另一方面也想通过饮食把血糖值调到正常。

我在诊疗时有个习惯，必须把所有可能出现的问题从头到尾都问一下。

当问她月经是否正常时，她告诉我，她有霉菌性阴道炎。

此时，我已经猜测到，她的饮食中一定是米面偏多。

饮食调查证实了我的推断：她特别喜欢吃米和面，一天能吃到7～8两（350～400克）；蔬菜很少，一天只有100～200克；不爱吃水果，肉类一天50克，鸡蛋两天1个。

患者有点不明白：“霉菌性阴道炎跟我的饮食也有关系？”

我问她：“米饭和馒头放置时间长了后，上面长什么？”

“霉菌呀。”

“吃进去的米面消化成葡萄糖后进入血液，你吃得过多，身体中有大量葡萄糖，血糖就一直较高。正常人身体中有葡萄糖、维生素、蛋白质等营养素，它们之间是平衡的，所以身体中不长霉菌。但是，如果其他营养素都不够，只有葡萄糖过量，就为霉菌滋生创造了条件，再加上阴道环境阴湿，就容易出现霉菌性阴道炎。”

患者很高兴，说：“真没想到今天来咨询，还能把这个难言之隐给弄

明白了，回去要好好调整饮食。”

这个案例并不是说米面不能吃，关键是主食不能总盯着米和面，还有许多可以当主食的碳水化合物。

•全谷类食物：糙米、用糙米做的食物；全麦做的各种食物，比如全麦面包、全麦点心等。

•豆类食物：芸豆、绿豆、赤小豆等。

•薯类食物：红薯、芋头、魔芋等。

•含淀粉多的根茎类食物：莲藕、山药、土豆等。

•水果类食物：南方、北方的各种水果，里面的果糖也是碳水化合物。

这些食物都可以和米面做交换。

在我们的传统观念里，大家总认为主食就是米、面，还有包子、馄饨、饺子等，但其实并不以主食的面目出现的那些含淀粉的食物，也应该计算到主食量中，如：

•勾芡用的芡粉。勾芡用的芡粉其实就是淀粉。

•粉条、粉丝。比如有一个菜叫作蚂蚁上树，是用粉丝加上肉末，也算作主食。

•米皮。用来做东北拉皮和陕西凉皮的食材，都是淀粉。

•土豆丝。土豆已经被认定是较好的主食之一。

•山药。有些菜品里有山药，比如大家聚餐时常点的一道餐前凉菜叫蓝莓山药泥，这里面的山药应该算作主食。

•各种小吃。许多小吃都是用淀粉做的，比如北京的炸灌肠、糖耳朵、驴打滚等。

还有很多，在这里不再一一列举。大家吃饭时要盯住那些表面上是菜，实际上是淀粉的食物，这些都是隐性主食，也许你的胖和血糖高都与这些隐性主食有关。

喝粥其实不养胃

中国人历来非常讲究喝粥。缺衣少粮时喝粥，那是不得已而为之，

因为粮食不够。现代人还喝粥，是为了什么呢？有人说好消化，养胃，我并不认同这句话。

过去经济不发达，大多数人都过着饥寒交迫的生活，胃肠功能都不太好，吃不到肉不说，即便是吃粮食也是粗粮。因为那时候食品加工业还很落后，吃的米基本上是糙米，不好消化，所以在锅里熬煮时间长一些，成为糊糊状，能够更好消化食物。如果粥里再放点赤小豆、薏仁米、高粱等食物，那么营养价值肯定会高，但是这些五谷杂粮也不好消化，所以还要熬煮时间长才行。

米熬成粥的确减少了胃肠道消化的负担，但是不等于养胃。什么是营养？“营”的含义是“谋求”，“养”的含义是“养生”，“营养”就是“谋求养生”。

养生是中国传统医学中使用的术语，指保养、调养、颐养生命。用现代科学语言具体描述“营养”可以说：营养是机体摄取食物，经过消化、吸收、代谢和排泄，利用食物中的营养素和其他对身体有益的成分构建组织器官，调节各种生理功能，维持正常生长、发育和防病保健的过程。也就是说食物消化吸收了，目的是来构建身体结构，让机体的生理功能保持更加良好的状态，从而达到防病治病的效果。

粥在锅里熬得烂烂的，的确减轻了人体胃肠道的消化负担，但这不是目的，目的应该是修复人体、恢复人体健康。

大家都知道用进废退的道理，长期喝粥，胃肠道的消化功能也会慢慢退化，于是永远要喝粥，不然消化不了，这么吃的结果并没有促进消化的过程，也没有达到更好的养生效果。所以大家不要总停留在“熬”，看看食物到底给自己的身体带来了什么。

过去熬粥熬的是五谷杂粮，是全麦食品，而现在大多数人熬的是细粮。细粮熬成粥吸收得特别快，容易造成血糖波动。临床上调查糖尿病患者，十有八九爱喝粥。

当然，粥适合患者喝。我们在医院里常常给患者熬粥，比如患者发高烧，消化能力差，不想吃东西，我们通过“熬煮”的方法，把小米、薏米熬成粥给患者喝；待病情稍微好转，我们再增加一些鸡蛋羹、蔬菜泥；再好一点儿，变成面片、馄饨、包子等软食，最后变成普食。

正常人就不要总把自己的饮食弄成患者饮食。

我去山东比较多，发现山东人早晨特别爱喝粥，中午或者晚上要吃

一次面条，就是两顿都吃面条也不嫌烦，而且在正餐最后一定要上一碗面条来压轴。

我问他们为什么这么喜欢面条和粥，他们很自豪地说："这是我们这里的传统习惯。"我只好耐心地跟他们讲："过去的山东是农业大省，很穷。曾经很多人闯关东，那是不得已，背井离乡，只为不被饿死。如果每天能喝上粥、吃上面条，在那时就很幸福了。现在老百姓生活环境变了，还坚持过去的饮食习惯，高血压、糖尿病就都跟着来了，这种饮食不平衡如果不改变，慢病会越来越多。"

时代变了，生活方式变了，饮食习惯的老传统也要去其糟粕，取其精华，跟上时代发展的步伐。

肥胖人群要自查主食摄入

关于肥胖这个问题，很多人都觉得是吃肉、鱼、奶导致的，很少考虑到主食的问题。其实，从每种营养素在人体内的转化过程这个角度来思考一下，就很清晰了。

食物中的脂肪和蛋白质在人体内转化为细胞的结构成分，而碳水化合物呢？直接转化为能量成分，过多的部分就会以脂肪的形式存起来。

很多人看到这儿肯定要纳闷了，碳水化合物进入人体后，怎么就变成脂肪了呢？

碳水化合物进入人体后，分解变成葡萄糖。葡萄糖经过胃肠道黏膜吸收后进入肝脏，在肝脏内被磷酸化（生成"葡萄糖-6-磷酸"，这样的葡萄糖就不能再逸出肝细胞），"固定"在肝细胞内接受进一步处理，形成三部分能量：一部分葡萄糖肝脏留下来为自己的细胞提供能量；另一部分葡萄糖在肝细胞胞液中合成糖原，给肝脏自己和人体其他器官留下一些储存以备随时调用，尤其在空腹时调动出来调节血糖；最后一部分葡萄糖合成脂肪（甘油三酯），以极低密度脂蛋白（VLDL）的形式输出到血液中，并运至脂肪组织储存。

走最后一条路的葡萄糖非常多，在理论上可以是无限多。也就是说，不论你吃多少碳水化合物（消化吸收为葡萄糖），前两种途径的葡萄糖用量满足后，其余都可以用于合成脂肪。我们可以看到很多胖人胖得出奇，甚至躺在床上不能下地，仔细看看他们的饮食，往往是面包、饮料摄入太多。

我们抽血化验中有一项是“甘油三酯”，这项指标测量的就是这些移动中的脂肪，代表了葡萄糖转化成脂肪的状态，而并不是我们通常以为吃大鱼大肉的结果。

此外，葡萄糖不仅能提供合成脂肪的几乎全部原料，还能增强各种合成脂肪有关的酶活性，使脂肪合成增加。

所以，你吃的碳水化合物越多，合成的脂肪越多；主食吃得越多，人就会越胖。

糖尿病患者群要特别注意控制主食

中国现在是世界上的第一糖尿病大国，第二是哪个国家？印度。印度也是个喜欢主食的国家，最有名的是手抓饭和抛饼，也是精米、精面做成的食物，这说明什么呢？

糖尿病与主食关系最为密切。

有一次，一位糖尿病患者来看病，希望我们给他出个饮食方子。我们先调查了一下他的病史和饮食习惯，一起来看看他的饮食习惯。

•早上：粥1碗＋咸菜，包子2个；

•中午：米饭2两＋蔬菜炒肉；

•下午：苹果1个；

•晚上：面条2碗；

•睡前：无糖点心1块。

再了解一下他的蔬菜摄入情况：土豆是他的最爱（他一直把土豆当蔬菜）。每周吃一次猪肉炖粉条，当我们告诉他粉条也是碳水化合物时，他惊讶得眼镜都快掉下来了，也就是说他每次要吃一大碗碳水化合物加上二两米饭。

从他的饮食习惯就可以看出，这位患者得糖尿病和他的饮食习惯息息相关。

早上的粥、包子都是碳水化合物，中午的2两米饭、晚上的2碗面条、睡前的点心都是碳水化合物，还有下午的水果也可以换算成碳水化合物，所有食物加起来，他一天大概吃了7～8两（350～400克）碳水化合物。他的个子不高，也就160厘米，而且不运动，过多的能量无法

代谢，分解后成为葡萄糖，从而造成血糖增高。

所以糖尿患病者一定要特别注意自己的主食量，不要忽略隐性主食以及可以和粮食互换的水果等食物，坚持自查，正视问题根源，才能从源头上解决自己身体出现的问题。

(1)腰臀比是腰围和臀围的比值，是判定中心性肥胖的重要指标。

食用油：闻油色变的我们往往忽视了油的质量

一提到食用油，大家就有点儿闹不清了，有人说油里都是脂肪，应该少吃；有人说橄榄油是最好的，吃什么都不如吃橄榄油；还有人说不饱和脂肪酸很好，食用油应该多样化……那到底哪种说法对呢？

油不怕多，只怕比例不当

一提油，大家就想到脂肪，觉得这绝对要绕着走，不然高血压、高血脂不都来了？

在前面说到食物和人类进化的关系时，大家已经能够感受到脂肪的重要性，所以，脂肪必须吃，不能一味怕油多。脂肪的数量是指在能量营养素中所占的比例，让人体产生能量的营养素是碳水化合物（糖类）、脂肪和蛋白质，而为细胞提供结构的磷脂、胆固醇无不来源于脂肪，绝对不可或缺。

“少吃油，尤其是饱和脂肪酸不能吃，吃脂肪多容易得心脑血管病……”这种论调，我们是不是经常听到？看起来说得很有道理，但是我一说论点的来源，大家就知道问题出在哪里了。

这个论点其实来自《美国居民膳食指南》。

我们前面说到了，每个国家的膳食指南都是针对自己国家居民的饮食习惯制定的。美国人的饮食习惯中，脂肪平均占总能量的34%左右，摄入饱和脂肪酸太多，比如牛排、猪排、鸡肉、牛奶、奶酪和黄油等食物。而地中海式饮食中脂肪比例占到35%左右，但是主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。美国希望向地中海式饮食学习，才提出要减少饱和脂肪酸，增加鱼类、蔬菜和水果。

我们吃的是中餐，长着中国胃，我们是以粮食、蔬菜为主的国家，传统饮食中肉类、鸡蛋都不多，在吃多少油的问题上不要顾虑太多，真正要操心的是油的质量。

好油、高质量油的标准是什么？是不是买贵的质量就好？是不是橄榄油就比花生油好呢？不是，油的质量说的是油里面的脂肪比例。

大家经常在电视广告上听到的一个词是1：1：1，意思是饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸之间的比例是1：1：1。

现在这三者之间更加推荐的比例是3：4：3，也就是说单不饱和脂肪酸要比另外两种脂肪酸稍微多一点儿，为什么呢？

这些年大量的流行病调查发现，地中海地区居民患心脑血管疾病的比率较低。在调查饮食特点时发现原因中有两个特点和脂肪相关：首先，他们鱼吃得多。鱼肉除了能提供优质蛋白质以外，还能提供脂肪，而且重点在于深海鱼的多不饱和脂肪酸含量很高。其次，地中海式饮食用的油是橄榄油，橄榄油的特点是单不饱和脂肪酸含量高。

综合这两点可以看到，采用地中海式饮食的人摄入的油脂中，单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸都比较多。

同时，临床实验研究也证明，多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸对心血管是有益的。

我们再来看看这三种脂肪酸的主要来源：

•饱和脂肪酸的主要来源为：动物油、椰子油和棕榈油。

•单不饱和脂肪酸的主要来源为：茶籽油、橄榄油。

•多不饱和脂肪酸的主要来源为：玉米油、花生油、大豆油和海洋鱼类。

我们通过表5可以详细了解一下不同食物中各种脂肪酸的含量。

表5　油类食物中脂肪酸的含量比例

油类	饱和脂肪酸（%）	单不饱和脂肪酸（%）	多不饱和脂肪酸（%）
猪油	43.2	47.9	8.9
牛油	61.8	34.0	4.8
羊油	57.3	36.1	5.3
豆油	15.9	24.7	58.4
花生油	18.5	40.0	38.3
玉米油	15.4	30.0	54.6
橄榄油	13.8	75.1	11.1
茶籽油	9.9	79.9	10.2
棕榈油	43.4	44.4	12.1
椰子油	92.0	6.5	1.5

注：相关数据均引自化学工业出版社2012年出版的《食品营养学》。

另外，还要注意多不饱和脂肪酸中ω-6脂肪酸与ω-3脂肪酸之间的比例。

美国人现在的饮食中，ω-6脂肪酸和ω-3脂肪酸比例为15～20：1，中国现在暂时没有这方面的调查结果。

那多少合适呢？

还是回到我们人类几百万年的发展进程中来看。人类发展最快的阶段是在距今2万～1万年前，饮食当中脂肪比例达到了40%左右，同时，ω-6脂肪酸：ω-3脂肪酸为1～2：1，所以增加ω-3系列的脂肪酸是保证身体健康的基本法则之一，也是各国膳食指南都在引导的方向。

不知从表5中大家是否发现，猪油里面饱和脂肪酸含量为43.2%，单不饱和脂肪酸含量为47.9%，多不饱和脂肪酸比牛油和羊油多。从这个方面来说，猪油的表现是很优秀的，没有必要一说肥肉或者一说猪油就觉得一无是处。

再看植物油，大家都说橄榄油好，然而中国的茶籽油中单不饱和脂肪酸比橄榄油还略高一些，多不饱和脂肪酸含量也与其差距甚微。

大多数中国人吃油总量不算多，所以大家不必一天到晚想方设法地少油，重视一下我们用油的质量更重要，不要动不动谈油色变。

对中国人来讲，先要保证蛋白质和脂肪总的摄入量，再谈选择几条腿的动物性食物；在保证脂肪总摄入量达标的前提下，再重视脂肪的比

例，比如少吃肥肉，多吃一些单不饱和脂肪酸多的油类。

另外，可以多吃些坚果。坚果里也有非常好的单不饱和脂肪酸，养脑又有饱腹感，还不容易升血糖。

平时还可以多吃鱼，尤其是海鱼，蛋白质质量好还好吸收，脂肪的质量更是优秀。但是，我看许多人都明白这个道理，就是很少去吃，说吃鱼麻烦。其实只要想吃，自然会琢磨出快捷好吃的方法。

食用油：混混更健康

既然动物油、植物油各有千秋，那么平时怎么能把握好食用比例呢？

我和大家交流一些自己的小绝招：

第一，每天吃的油脂类食物占一天总能量的30%。

轻体力劳动者基本上等于标准体重的千分之一，也就是说175厘米的人，运动量不多，那么吃的油是175-105＝70克。如果运动量大，那么吃油的数量一定要增加。

第二，动物脂肪占一半，植物脂肪占一半。

也就是说，前面第一条中说到的身高175厘米的人每天吃的70克脂肪中，植物脂肪要占35克。

植物脂肪主要来自两个方面，一个是做菜的各种植物油，另一个就是很多人都会忽略的坚果。

第三，动物油尽量从鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶（全脂）、内脏里面来。肥肉也是可以吃的，尤其是体力劳动者。

第四，植物油可以采取混合50%富含单不饱和脂肪酸的植物油＋50%富含多不饱和脂肪酸的植物油。

比如拿一个油壶，里面倒进去一半茶籽油，再倒进去一半玉米油，混合使用。

讲明白生活中一些用油的小绝招，大家可能还有一个疑问就是油炸食品可以吃吗？总的来讲，中国人吃油炸食品并不多，可总有宣传把油说得跟洪水猛兽似的，闹得好多老百姓天天水煮蔬菜，或者根本不吃油，进而造成了更大的健康问题。

我的观点是，吃油炸食品这样的美味，是人生的一大享受，找对方法是可以吃的，但吃的时候要注意以下几个问题：

第一，控制吃的频率。别天天吃，一两周吃一次还是可以的。

第二，别一次吃太多。

第三，别吃煳的。如果炸煳了，把表面上黑焦的部分去掉，减少致癌物。

第四，油不要反反复复地用。如果今天用油炸东西，剩下油了，第二天炒菜可以用，并应在较短时间内很快用光，不要保留太久。

蔬菜：太多人不清楚什么是菜

中国人蔬菜摄入量很大，与地中海式饮食相比，一点也不逊色。尤其是南方人，几乎每顿饭都会有蔬菜。

这一点是有数据支持的，统计显示中国人均年消费蔬菜270千克，美国为127千克，日本为104千克，俄国为114千克，印度为68千克。

看到这里，大家是不是觉得吃蔬菜这件事我们就没有什么问题了？从我多年的临床经验来说，还真不是，要把蔬菜吃对吃好，我们要注意的问题还有很多。

蔬菜营养藏在颜色、部位和时令里

蔬菜中含有丰富的维生素，如维生素C、胡萝卜素和维生素B_2等，而且还是膳食纤维的主要来源，对减肥、降低血糖等非常重要，尤其对防止结肠癌的发生有显著的意义。

吃蔬菜是很有学问的。

第一，看颜色。

科学家发现，蔬菜营养价值的高低与颜色有着密切的联系。不同蔬菜，颜色不同，即使同一种蔬菜，颜色也会有深浅之分，这些差异导致营养价值也会有差别。

颜色深的蔬菜营养价值较高，颜色浅的蔬菜营养价值较低。将蔬菜颜色按照营养价值从高到低排列为：绿色＞紫色＞黄色＞红色＞白色。绿色的蔬菜营养价值最高，比如西蓝花的营养成分是白花菜的88倍。

第二，看部位。

部位不同，营养素的含量也有高低。蔬菜有根、茎、叶、花、果实，同一种蔬菜不同部位的营养素含量也不同。例如，根由于要吸收土壤中的各种营养素来维持自己的生长，所以根的营养素含量相对较高。大部分蔬菜的根不能食用，但靠近根部的茎的下端营养素的含量也是很丰富的，如莲藕等根茎类食物的营养价值就比粮食的营养价值高。

叶是植物进行光合作用的场所，所以叶的营养价值也很高，比如芹

菜叶的胡萝卜素含量是芹菜茎的6倍。

第三，看时令。

时令不同，品质也会有所区别。蔬菜的品质与环境有密切的关系，比如气候、温度、土壤、水分等。高科技温室栽培、大棚蔬菜与时令蔬菜相比，往往外观好看、体积较大，但味道和营养却不如露天栽培的时令蔬菜。

比如冬天温室里的黄瓜，看上去又绿又嫩，非常可爱，但味道和营养都不如夏季日光下的黄瓜。同在室外，提早种植的蔬菜在营养价值上也不同于时令蔬菜，所以说，反季节蔬菜可以调剂人们的口味，但想要增加营养还应多吃时令蔬菜。

第四，看新鲜程度。

这些年由于冰箱的普遍使用，大多数人都会多买几天菜放在冰箱里，可能放三五天。即便是在超市里买的蔬菜，也有可能已经在冷库中储存了一段时间，所以要吃到新鲜的蔬菜已经不太容易。不管怎样，还是买来了尽快吃完，不要等蔬菜不新鲜了，甚至已经开始腐败了再吃，对身体健康也不好。

比如青豆冷藏一周后，维生素C减少77%，细菌大量滋生，亚硝酸盐的含量明显增加。但是冷冻蔬菜的效果与冷藏蔬菜截然不同，由于蔬菜是快速冷冻，长期保持在 - 18℃左右的低温，试验证明冷冻蔬菜与新鲜蔬菜的营养价值差不多，于是一些人在夏季、秋季蔬菜供应高峰期时冷冻蔬菜。但是冷冻蔬菜的口感远远没有新鲜蔬菜好，而且有些蔬菜一旦被冷冻，不但会丧失营养价值，还会产生有毒物质。比如白菜，受冻以后亚硝酸盐和硝酸盐的含量会明显上升。还有一些叶子菜，如小白菜、莜麦菜、芥蓝等也不适合冷冻保存。通常，很多绿叶蔬菜都不适合冷冻，而含糖分多，表皮较硬、较厚实的蔬菜如豌豆、豆角、青椒等蔬菜比较适合冷冻。

这样吃蔬菜最有营养

第一，要注意吃蔬菜的量。

每人每天要吃1斤（500克）左右的蔬菜，深色蔬菜占一半。有些蔬菜表面上是绿色、紫色的，但是里面却是白色的，这种不能算深色蔬菜，比如黄瓜、茄子、冬瓜等。

第二，要注意蔬菜的种类。

各种蔬菜都要吃，不要偏食。

第三，要尽量吃生一些的蔬菜。

蔬菜在烹饪过程中有很多营养素会被破坏流失掉，所以吃生的蔬菜是保证尽量摄入蔬菜当中营养素最好的办法。有一些怕热的维生素，一旦碰到高温它就分解了，失去了营养价值。还有一些水溶性维生素，在烹饪过程中被水稀释冲走了，并没有吃下去。

当然生吃蔬菜有一个问题，那就是可能有一定的卫生风险，可能吃下寄生虫或者病菌，这属于卫生的问题，不属于营养的问题。我们说尽量生吃蔬菜是从营养角度来说的。如果担心卫生问题，不敢生吃蔬菜，可以用开水稍微焯一下，或者炒的时候选择短时间爆炒，同样可行。

第四，尽量吃全株。

全株是指一棵植物的根、茎、花、果。

根类蔬菜的代表是胡萝卜、白萝卜、心里美萝卜等，茎叶类蔬菜有油菜、韭菜、小白菜、菠菜等，果实类有西红柿、豆角、黄瓜、丝瓜、茄子、豌豆等，各种类型蔬菜都要吃一点。

第五，尽量带皮吃。

从营养学角度讲蔬菜皮的膳食纤维比较多，尤其是现在人们的食物都比较精细，还是要尽量通过吃皮来防止肥胖、血糖高、血脂高的问题，甚至结肠癌也会因为这个生活细节而远离你。

患结肠癌的原因之一：吃错菜

大家知道吗？即便中国人习惯吃蔬菜，但是统计学结果显示，中国人膳食纤维仍然不足，而且有些城市人们的结肠癌发生率还在增加，其中一个很重要的原因就是，大家分不清菜与蔬菜。

先讲一个发生在我身边的故事。

有一次，我到一个朋友家做客，朋友非常热情地留我在他们家里吃饭。男主人系上围裙在厨房精心操持，一会儿工夫，7个菜摆在了桌上，香味扑鼻。照理说，我们5个人吃7个菜，应该是绰绰有余，可是我在吃的时候总觉得缺点什么。缺什么呢？我把当时做的菜给大家说一

说，大家看看有什么问题：

六菜一汤：砂锅豆腐、白灼虾、凉拌黄瓜、花生煲猪蹄、炒土豆丝、煮花生、鱼头粉丝汤。主食：米饭。

问题出在哪里？蔬菜实在太少了，只有一样——黄瓜。

有的朋友可能要说了，不是还有炒土豆丝吗？我前面讲过，土豆中的淀粉占到17.2%，它属于主食，不是蔬菜；另外，粉丝是我们常常忽略的隐性主食，所以这顿饭的主食加上米饭一共有3种。

又有朋友说了，花生也是菜啊。花生是一盘菜，但不是蔬菜，花生就是煮了，也应该算坚果。

说来说去，7个菜里是不是只有黄瓜这一种蔬菜呢？

在《中国居民膳食指南（2016）》里，关于蔬菜的建议是每人每天摄入量为1斤（500克），一半为深色蔬菜。深色蔬菜指的是绿色、红色、紫色这样的新鲜蔬菜。所以大家不能仅仅看有多少种菜，还要关心有多少种新鲜蔬菜，这样吃才能保证营养摄取到位。

我们中国人看待蔬菜还有一个误区，就是把腌菜、咸菜算作蔬菜。

例如，在东北和内蒙古地区，很多人都喜欢吃酸菜炒肉，过去这个菜是最受欢迎的菜，只有来客人和过年时才拿出来。东北的冬天非常寒冷，以前冬天食物匮乏，就用这种办法把秋天的白菜储存起来，留到冬天吃。但是酸菜不能算新鲜蔬菜，盐和亚硝酸盐都比较多，作为传统食物偶尔尝一尝还是可以的。

还有一些可以算作菜，但不能算蔬菜的食品，比如豆腐、土豆、炒粉丝等，特别要提出的是所有的咸菜都不能算作蔬菜，还有酱豆腐、臭豆腐等也不是蔬菜。

为了保证蔬菜营养的多样性，每一次做菜或者在餐厅里点菜总是不变的习惯也要注意改一改。比如大家去超市买菜，这次是黄瓜、西红柿，下次可能还是黄瓜、西红柿，这样就很难做到蔬菜种类的多样化。

吃反季节蔬菜利大于弊

中国传统特别讲究时令养生，在某个季节该吃什么食物，这样才能获得最大的营养价值。以前人们对于外界环境有绝对的依赖，吃应季食物，穿应季衣服。但是随着现代科技的发展，人们越来越脱离外界环境

的束缚。比如现在暖气的普遍应用，再加上交通的便利，许多人冬天只穿一条运动裤就能过冬；而夏天的空调使得房间里不再酷暑难耐，很少出现中暑晕倒的现象，相反，空调病倒成了时髦病。

许多人已经快要感觉不到四季的变化了，在家里、车里和单位里经常开着空调，全都保持在26℃左右。因此，虽然我们经常劝大家尽量吃应季食物，但同时我们也要明白现在的生活环境已经发生了变化。

以前每个季节都只能吃到固定几样食物，过季就没有了。我小时候印象最深的是入冬之前买大白菜，排着长队，拉着小车去买，每家每户都要储存一堆大白菜。记得到了吃西红柿的季节，西红柿特别便宜，几乎天天吃，味道特别正。

但现在这个“时令”概念已经淡化了，基本上夏天能吃到什么食物，冬天也能吃到。年轻人大多都不知道哪种食物是应季的了，因为一年四季超市里的东西都是一模一样，尤其是大城市。北京就特别明显，缺什么食物就从南方调过来。大棚里长出的蔬菜、水果更是把季节的概念搞得乱七八糟。

有很多人对反季节蔬菜很敏感，避之不及，其实也没有必要。

事情都有两面性，现在交通的便利及反季节蔬菜的出现，也是好事，新鲜的总是最好的。即使是反季节，也比食物短缺或者吃腌制食品好得多。

所以大家别较劲，反季节食物是个进步，应该接受。

当然了，能跟上时令是最好的，像6月、7月，黄瓜特别多，你会发现这时候的黄瓜真好吃，而且便宜。等到8月、9月的时候，西红柿大量上市了，你就多吃西红柿。真到了冬季应季蔬菜少的时候，也不要拒绝反季节蔬菜，吃总比不吃好。

不要错过孩子的蔬菜敏感期

现在食物种类多了，超市货架上琳琅满目的小食品让人目不暇接，广告更是对孩子实行疯狂洗脑，于是孩子高兴了，家长糊涂了。孩子脑子里充满了漂亮画面和香甜的味道，不明白到底什么是健康食物，什么是对大脑和身体有帮助的食物；家长们的思维更混乱，过去的饮食习惯、学习的健康知识和孩子的情绪反应等交织在一块，不知该如何是好。

经常会有家长问我：我家孩子不吃菜，送到嘴里还吐出来，怎么办？

我的回答是：“孩子的问题是家长造成的。”

在临床咨询中，关于这个问题的原因，我总结出以下几条：

第一，长期吃垃圾食品降低了味觉敏感性。

人类对美物和美味是缺乏抵抗力的，更别提孩子了。不管大人怎样讲食物营养对健康有好处，孩子们依然对垃圾食品情有独钟，因为“营养”这两个字太抽象了，所有的垃圾食品都在包装和味道上下足了功夫，它带来的舌尖快感才是能立即体验到的快乐。

长期吃这样含有添加剂、味道浓烈的食物，对天然食物的感知力就会逐渐下降，为什么呢？因为大自然食物的味道清清淡淡，是需要品味的。这些年我很注意不吃保质时间长的食物，注意看食品保质期，尽量吃新鲜的食物，结果味觉越来越敏感，只要食物中增加的添加剂稍多就能感觉出来；而且我自己做饭时添加盐、酱油、糖、醋也很少，越来越喜欢食物本身的原味。

第二，错过了孩子的味道敏感期。

孩子的味道敏感期是6个月～ 3岁。

6～12月龄这段时期是宝贝味蕾敏感期最重要的阶段，在这个敏感期内添加的辅食对孩子未来的食物选择有决定性意义。

有人总担心孩子牙还没有发育好，怕咬不动。实在没有必要，好的牙齿是磨炼出来的，是吃天然食物的结果，而吃各种甜食才真正损害嫩嫩的牙齿。要抓住味道敏感期，尝试各种蔬菜和水果及各种天然食物，如果这个阶段品尝的味道比较单一，他就会因为没有机会及时尝试天然食材而失去对蔬菜水果的兴趣，将来也会变得比较挑食、偏食。

大家可能觉得这个时候孩子咬不动，怎么能吃蔬菜呢？

第一种办法是把蔬菜切得碎一些拌到饭里，不放或者少放作料，让孩子品味天然食物的味道。

第二种办法是针对正在长牙需要磨牙阶段的孩子。可以将一小把绿叶菜用开水烫一下，拿出来放凉，然后让孩子自己拿着菜，自己品，就像是磨牙棒一样，比如芹菜秆、芥蓝都可以。胡萝卜、黄瓜切成厚厚的片，代替磨牙棒也非常好。

一般来讲，3岁以内孩子接触到的食物味道可以保留在基因里，保存一辈子。不管走到哪里，大家对自己小时候的食物是一点抵抗力都没有，而且一旦吃到会比其他食物吃得多。比如一个成年人不管走到哪里，都会怀念小时候妈妈做的饭菜的味道，其实妈妈做的未必好吃，但是已深深地扎根在血液中，永远令人难忘，所以在3岁以内让孩子喜欢上蔬菜、水果等天然食物非常重要。

第三，大人不让孩子体会饥饿感。

人为什么要吃东西？因为饿，不饿自然不想吃东西。大人们总怕孩子饿，家里准备了各种孩子喜欢的各种小食品，孩子从幼儿园、学校回来，小食品拿在手上。到了该吃饭的时候，孩子当然不想吃正餐了。

有一次，一个奶奶带着瘦瘦小小的5岁孙子来找我，问："我家孙子不好好吃饭，怎么办？"

我回答她："让孩子饿着，不给他买任何小食品，吃饭的时候肯定香。"

奶奶说："我们反复跟他说，这些小食品没营养，好好吃饭才能长高个子，他就是不听。"

我明白老人家的焦虑。但是我必须指出来，这不是孩子的问题，而是大人的错误：小食品是谁买的？是大人。

另外，饭前也不要给宝贝喝太多的牛奶和果汁，否则他不用吃饭就饱了，蔬菜自然也就更加不肯吃了。

湿疹可能是因为体内缺乏辅酶

有一个5岁的男孩，从3岁开始面部、前胸、颈部出现多处湿疹，抹过多种药，反反复复，一直不好，特别痒，孩子可受罪了。家里人急得团团转，带着他到处看，也没有什么好的办法。

孩子妈妈在我一次讲课的时候认识了我，抱着试试看的态度给我发微信，还把孩子满身湿疹的照片发给我。照片里的孩子脸上、颈部、前胸都是湿疹，看着真让人揪心。

孩子患上湿疹的主要原因有两大方面：一方面可能来自外界，比如皮肤接触了一些刺激物；另一方面可能来自自身。这个孩子是全家的宝贝，不太可能出现第一个因素。

如果刺激物来自自己身上，又有两种可能：

第一种可能是吃了一些有害物质，身体要把这些垃圾排出去。像一些孩子特别喜欢吃甜食等垃圾食品，吃得多了，皮肤会排出一些毒素，所以大家可以看到这样的孩子面部有大量的红色结节。因此我首先问妈妈，是不是孩子吃了垃圾食品。孩子妈妈说："肯定没有，家里人很注意不给孩子买这样的食物。"

第二种可能是由于自身细胞新陈代谢的废物排出困难，也就是分解代谢过程中的酶活性比较低，造成代谢中的废物在体内堆积。

于是思路转变到了酶活性上。

酶的主体是蛋白质，辅酶是维生素和一些矿物质。

这样的话，我就需要仔细问问孩子的饮食。

他妈妈说："孩子吃什么食物都不多，但鸡蛋一天能吃1个，牛奶每天喝两次，不爱吃蔬菜和水果，而且容易上火。"

看来这个孩子蛋白质足够而辅酶不足，辅酶的成分主要是维生素和矿物质。

人体中的排毒器官：第一是肠道，第二是泌尿道，第三是皮肤。

为了增加他的排毒能力，我必须在这三个方面下功夫。于是我给孩子制订的营养方案是增加蔬菜、水果，起到通便的效果；补充一些儿童用的B族维生素，起到增加酶活性的作用，促进毒素排泄；同时多喝水，加快通过泌尿系统排毒。

两周之后，奇迹发生了，孩子的湿疹慢慢退去。一个月后，孩子妈妈发来一张照片，干干净净、漂漂亮亮的小男孩出现在眼前，孩子笑眯眯的，大概很久没有这么清爽了。

由于孩子的父母明白了问题的根源，在饮食上注意调理，从那以后，孩子再没有出现过湿疹。

水果：吃得实在太少了

2013年，国际组织发布各国水果年人均消费指标：中国年人均64千克，日本年人均54千克，印度年人均37千克，巴西年人均109千克，俄罗斯年人均71千克，美国年人均110千克。

为什么我们没有美国人、俄罗斯人水果吃得多？因为在吃水果的问题上全国差距太大，有很多人根本不吃，有条件的人和有健康观念的人要好一些。尤其是男同胞大多认为水果是零食，不爱吃，甚至我在出诊时还遇到过这种说法："水果不都是女人吃的吗？"

2002年，中国营养学会有关中国膳食与健康的调查结果显示，中国城乡居民的膳食中，每人每天平均食用水果的数量是45.7克。2013年，人均每天175克（年人均64千克），说明大家的生活水平提高了，水果的消费量在提升，但是这个量还是不能满足人体的需求。

《中国居民膳食指南（2016）》指出，每个健康的中国人应该保证每天摄入200～350克新鲜水果，而且强调果汁不能代替鲜果。

有一次，在一个医院里讲课，听课的不是护士就是医生，按理说保健意识应该很强，其实这是误区。大部分医务人员不懂营养学，因为医学教学没有这些内容，平时也没有这方面的培训，所以这次能听听营养课大家都很高兴。

讲课时，坐在前面的一位40多岁的女士吸引了我的眼球。她很瘦，皮肤黑黑的，衣服也比别人穿得多。

我在讲糖尿病应该怎样吃水果时，把话筒递给她，问道："你是怎样吃水果的？"

她非常小声地回答："基本不吃，觉得胃寒，不敢吃。"

我又问她："你牙龈出血吗？如果磕磕碰碰是否容易皮下青紫？"

这回她声音大了："对，对，这两种现象都很容易发生。"

于是，我对大家说："维生素C在胶原蛋白形成中会起到非常重要的作用。大家都知道胶原蛋白是用来连接、支撑、保护人体的，同时它还有一个重要功能，就是粘连细胞。如果血管的内皮细胞粘连不佳，血细胞就会渗漏到周围组织，这就是可怕的坏血病。以前的船员在船上可以

吃各种肉罐头，但是由于吃不到新鲜水果和蔬菜会出现大量死亡的现象。这是因为维生素C是胶原蛋白的组成成分，而且人体不能合成，只能从食物中来。”

这位女士恍然大悟，连连点头，下课后又找到我问了很多问题，并一再保证从此要多吃水果。

可能有人会说：蔬菜里也有维生素C，吃蔬菜就可以代替水果。但是大家要知道，中国人吃菜和欧美国家不同。中国人喜欢吃熟食，欧美国家的人喜欢吃生的蔬菜。维生素C怕热，生食能避免营养素在烹调中损失，最大程度发挥其营养作用，所以欧美国家的饮食习惯可以保证他们从蔬菜中获得维生素C，而我们就需要水果来作补充。

每种水果都是营养宝藏

吃水果的益处有很多，不同的水果含有不同功效的营养素。

第一，维生素C含量丰富的水果。

如鲜枣、橘子、橙子、柠檬、杧果、猕猴桃、草莓等。维生素C具有增强人的免疫力、抗氧化、预防癌症和保护神经系统的作用，是人体必不可少的营养元素。

第二，含大量膳食纤维的水果。

如苹果、西柚、火龙果等水果中含有许多可溶性膳食纤维。奉劝大家，如果能吃水果皮的话尽量吃，水果皮是不可溶的膳食纤维，可溶与不可溶膳食纤维合起来是我们身体的宝贝。在精细食品满天下的今天，多吃膳食纤维可以帮助我们少生很多病。

膳食纤维可以帮助我们滋养肠道菌群，防止结肠息肉、结肠癌的发生。膳食纤维还可以帮助通便，从而预防和治疗便秘。由于膳食纤维与其他食物混合后，各种能量元素吸收速度减慢，因此可以降低餐后血糖值，同时达到减肥的效果。

第三，水果含的糖类（碳水化合物）主要是果糖，果糖的升糖指数很低。

如番石榴、木瓜、柚子、樱桃、苹果、梨等水果，糖尿病患者也可以食用。

升糖指数反映了这种食物升高血糖的速度和能力，如果100克葡萄

糖升糖指数是100的话，大家猜猜，很甜很甜的果糖升糖指数是多少？100克馒头的升糖指数是多少？

大家可能想不到，100克馒头的升糖指数是88，而果糖只有23。所以水果类食物不太容易升血糖，而吃精米、精面升血糖反而很快。

第四，水果富含维生素和各种矿物质。

如香蕉、杧果、哈密瓜、草莓、橙子、苹果等都含有维生素C、维生素E、胡萝卜素、B族维生素、钾和镁。

维生素C和E具有很好的抗氧化作用，大家千万别小看这个抗氧化功能。人在自然中生存，无时无刻不在被氧化。比如一个苹果被切开，果肉很快变成黄色，逐渐变成黑色，说明空气中有大量的自由基。紫外线也会氧化我们的皮肤，由于西藏地区紫外线强烈，当地人皮肤普遍较黑，患眼部疾病的也比较多，因此咱们的常识是在紫外线强烈的地区要戴太阳镜，并且把皮肤覆盖住。

好在我们日常食物中有对抗自由基的抗氧化剂，食物中的维生素A、C、E是非常好的抗氧化剂，可以对冲掉身体内的自由基，让人体保持健康旺盛的状态，并且能防治动脉粥样硬化、大脑退化、关节炎等问题。

有一次在医院里讲课，有一位高血压的医生希望我帮他调理一下。他48岁，不胖，但是比较黑。他经常打篮球，每周至少一次，不熬夜，不饮酒。他每天食用肉类25～50克，面食摄入较多，尤其喜欢吃面条，一周大约吃5个苹果，蔬菜每天250克左右。

我当时在想：他为什么脸色这么不好呢？他体内被氧化程度大于自身抗氧化能力，他虽然做不到每天都吃水果，但一周也能吃5个苹果。

于是我再问："你抽烟吗？你吃坚果吗？你吃肝脏吗？"

他回答："烟每天十根，坚果不吃，肝脏也多年不吃。"

这下我就明白了：吸烟造成体内自由基增多，正常人一天一个苹果，基本上能保证维生素C的需要，对他来说显然是不够的，抽烟越多的人对维生素C的需求量越大。另外，肝脏里的维生素A、坚果里的维生素E与水果里的维生素C有协同作用，处于三足鼎立的联盟状态，缺少一个，整个抗氧化防线就会坍塌。

第五，水果中含有非常丰富的生物活性物质，如生物类黄酮、花青素、前花青素和有机酸等。

科学研究表明，经常吃水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险性，大量维生素可维持细胞的正常分化。

水果的正确“打开”方式

在中国居民的膳食中，水果一般是作为零食和甜品来吃的。很多人认为它是造成肥胖和糖尿病的祸首，敬而远之。这样的观念影响了人们对水果健康价值的正确认识，降低了人们摄取水果的积极性，导致膳食中的水果摄入量不够。

水果不是可有可无的零食，相反，它对我们的健康和疾病预防具有非常积极的作用。由于维生素C在体内代谢速度很快，因此最好“每天必吃”水果。

在《中国居民膳食指南（2016）》里有一个食物餐盘，里面有4种成分，意思是这4种成分在一餐当中都要吃，包括谷薯类、蔬菜类、鱼肉蛋豆类和水果类，也就是说水果要参与到正餐当中去。

如果有人喜欢把水果当零食也不是不可以，这个零食健康，总比吃面包、饼干，喝饮料要好得多。但是需要注意的是，一次不要吃太多，另外要适当减少正餐中粮食的摄入量。为什么呢？因为水果中的果糖也是碳水化合物，可以和米面相互交换，比如400克苹果与50克米面里的碳水化合物差不多，所以如果吃了两个中等大小的苹果（大约400克）就可以少吃50克米面。

在中国人的膳食消费习惯中，喜欢饭后吃水果，水果当成饭后甜品。比如大家在外面聚餐，酒足饭饱之后服务员又端来一盘水果。偶然为之也就罢了，就怕是天天习惯于这样。

吃饱饭后再吃水果，会增加能量的额外摄入，增加肥胖的概率。另外吃饱饭后胃被充满，肠道开始工作，此时再增加许多水果会加重胃的负担。

那正确的水果吃法是什么呢？

第一，水果可以在餐前吃（柿子不宜在餐前吃）。

这样用餐时不会很饿，但是要记住吃饭时应减少相应的主食。

第二，水果同正餐一起吃。

这样吃，水果代替部分主食是非常好的饮食方法。水果是低热量食

物，其平均热量仅为同等重量米面的1/8到1/4。

既然水果如此健康，那它可以代替主食吗？现在很多年轻人崇尚减肥，一天吃3个苹果，或者完全就是用各种水果代餐。

水果同正餐一起吃，代替主食是可以的，因为水果中的果糖也是碳水化合物，果糖在肠道吸收后到达肝脏可以被肝细胞利用转化为能量，过多的果糖会转化成葡萄糖。一般来讲，200克苹果中的碳水化合物含量相当于25克米面里的碳水化合物含量。

但是如果把水果代餐，也就是说吃了水果不吃其他食物，这是非常错误的。

记得我们曾经会诊过一位很瘦的患者，让我印象颇为深刻。

他是卖水果的，为了省钱，他不吃肉、蛋、奶，也很少吃其他食物，每天就把剩下卖不出去的水果当饭吃，虽然吃饱了，而且血糖血压都正常，但是身体中蛋白质、脂肪、脂溶性维生素及一些矿物质极度缺乏。后来，他的心脏二尖瓣和三尖瓣都出现了问题，最终只能住院做手术换心脏瓣膜。

现在有许多女孩为了减肥，只吃水果、蔬菜，认为这样既能减肥又能美容。实际上由于没有合理的饮食结构，饮食中缺乏蛋白质、磷脂以及其他营养素，长此以往，会出现贫血、营养不良、全身无力、抵抗力下降、内分泌紊乱等症状。有的人脑子也越来越不好使，得了现在的时髦病——阿尔茨海默病。为什么？因为人的大脑里70%左右的物质是类脂，从食物中获取不到磷脂和胆固醇，脑子就空了，轻者记忆力下降，严重者出现痴呆。

没牙也能吃水果

记得有一次我在医院会诊，遇到一位80多岁的老先生。他因为骨折住院做手术，手术做得很成功，但是迟迟不能出院，为什么？因为伤口部位总在渗血，各种方式都尝试了，就是解决不了这个问题。

我看过之后，问主治医生：“老先生和谁一起过？”

主治医生说：“老伴去世了，他自己过。”

再仔细看了看老先生的口腔，基本上没牙，我明白了，于是直接问老先生：“您平时吃水果吗？”

老先生有气无力地说："咬不动，每天就是吃面条和喝粥。"

这种情况在老年人中很常见。因为生活不方便或者咀嚼能力下降，老年人会远离水果，结果身体长期得不到维生素C，造成胶原蛋白形成障碍，毛细血管渗出增加，平时表现为牙龈出血或者皮下出血，而手术后胶原组织形成不良，使得伤口很难愈合，并且出血不断。

于是我让患者的儿子给老先生打水果汁，现打现喝，同时增加蛋白质等营养素，很快老人伤口的渗血就止住了。

小孩子没长牙的时候该如何吃水果？做父母的都知道，榨成果汁或者做成水果泥。老年人也可以照此来做，只要你想吃水果就一定能想出办法：

第一，用勺子刮下水果泥吃。

第二，用料理机榨一些果汁喝。很多水果珍贵的营养都藏在果皮和果籽内，用料理机把整个水果连皮带籽一起搅碎，保留了水果所有的营养和纤维，要带着渣一起吃。现榨现吃是最好的。

我还经常教患者在自己打的水果汁中加入花生、核桃、芝麻、枸杞等食物。打汁时需要添加液体，哪种液体好呢？我的建议是牛奶或者酸奶，这样营养更丰富。

吸烟人群更离不开水果

我们都知道吸烟不好，长期吸烟会让肺部负担很重，大量毒素刺激肺组织造成炎症甚至形成肿瘤，同时烟里的有害物质还会增加动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中的危险性。即便如此，每年我国吸烟的人还是在不断增多。

有些人总存在侥幸心理，看某某某吸烟，人家活到90多岁；某某某不吸烟，才活了50多岁。

首先，个案不代表全部，从统计学的角度上看，吸烟的人比不吸烟的人得病的概率要高很多。

其次，如果你仔细研究吸烟也还算长寿的人，他们一般都有一些其他好的习惯，比如不挑食，爱运动，心态好。这些人的饮食肯定是荤素搭配，而且很爱吃水果，富含维生素C的水果可以抵抗一部分烟毒造成的人体氧化反应。

有一次，几个朋友聊天，其中一位男士戒烟多次都没有成功，他自己辩解道：“有些80多岁的人也吸烟，吸烟与是否长寿没有关系。”

我看着他那黑黑的面色，耐心地解释：“吸烟的人总的来讲比不吸烟的人容易患病，但是有些人比较特殊。比如一个人喜欢吸烟，但是吃饭非常简单，还不吃水果，这种人可能50岁左右就出健康问题了。而另外一个人同样吸烟，但是他吃饭很全面，荤素搭配，每天吃很多水果，这样食物中的抗氧化成分较多，抵消了很多烟毒造成的伤害。并且他每天运动，不熬夜，乐观开朗，这样的人往往比较长寿。”

这个朋友点点头：“我以前没太注意吃水果，家里的水果烂了我都不吃。看来从今天起要努力吃了。”

戒烟是第一选择，实在戒不掉，在饮食上该如何注意呢？

第一，多吃一些葡萄、橘子、橙子、柠檬、西红柿、梨等富含维生素C的水果。

第二，要多摄入维生素A和胡萝卜素，这类食物有保护支气管与肺组织的正常生长与分化的作用；维生素B_2能抵消烟中焦油一部分的毒性；维生素B_{12}能消除烟中一氧化碳与氧气争夺血红蛋白而导致的氧气输送障碍。

胡萝卜、柑橘等红色、黄色的蔬菜和水果含胡萝卜素较多，动物肝脏含维生素A较多，动物心脏、肾、香菇、新鲜蔬菜富含维生素B_2，动物肝脏、肉类富含维生素B_{12}较多。茶叶含多种抗氧化成分，建议吸烟的朋友可以多喝茶。

第三，多吃坚果，比如花生、瓜子、核桃、大杏仁等，这样可以获取一些维生素E。

但是不管怎样，戒烟才是对身体最好的选择。

PART 05

病了怎样吃？知道这四点就够了

面对各种疾病，许多人都希望每种疾病各有一种配餐处方或者食谱，这样就可以一劳永逸。但是现实中，人有个体差异，疾病种类不同，健康状态也千差万别，食疗方案也要做到因人而异。

作为一名临床医生，26年的神经内科临床经验和10年的临床营养科工作经验告诉我，要想快速找到营养治病的良方，找对组织很重要。人体组织的种类就四种，碰到一个病例，我们先要想什么组织出了问题，然后再去想这些组织需要的营养素，这样可以简化治病思路，使患者快速掌握自我食疗，缓解病情甚至达到治愈，而不是一味地借助药品，不管治的是标还是本。

什么是组织呢？组织的定义是指动物体中结构相同或相似的细胞集合在一起以执行特定功能的细胞群。

“结构相同或相似的细胞”“执行特定功能”这两句非常关键，在后面的描述中，大家会不断地体会到这两句话的重要意义。

人体有四大组织，即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

首先，我们来了解一下，这四大组织都分布在人体什么部位。

第一，上皮组织。

上皮组织覆盖在皮肤表面和管腔内面。

覆盖在人体表面，这句话很好理解，皮肤是鳞状上皮细胞组成的组织。

覆盖在人体的管腔内面：人体内存在着大大小小的管道，大家和我一起数数人体有多少管道，从上往下数：呼吸道（鼻腔、鼻窦、气管、支气管、肺泡）、消化道（口腔、食道、胃、小肠、大肠）、血管（动脉、静脉、毛细血管）、淋巴管、泌尿系统（肾脏、输尿管、膀胱、尿道）、生殖系统（男性和女性）、各种腺体（垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺等），小的管道还有眼睛里的泪小管等。上皮组织就覆盖在这些管道里层，形成管道内部的表层，供食物、空气、血液和眼泪等物质像水

流过水管一样通过各个管道，运行于全身。

所以，上皮组织整体来说就是一层从里到外的“外衣”，把人体器官很好地从环境中隔离出来，以免受微生物的干扰，维持自身内环境的稳定，并且肩负分泌和排泄的重任。

第二，结缔组织。

结缔组织几乎无处不在，它起到连接和支持作用。

如果说上皮是“外衣”，那么结缔组织就是钢筋水泥，搭建好硬实的框架使细胞互通有无。最坚实的框架莫过于骨头。稍富有弹性的框架是各种细丝状纤维，也就是美容养颜中常提到的弹力纤维。

结缔组织连接着各处，如肌腱连接着肌肉和骨骼。血液中的各种细胞、脂肪细胞等都属于结缔组织。

第三，肌肉组织。

包括心肌、骨骼肌和平滑肌，肌肉组织的特点是都具有收缩功能。

第四，神经组织。

一般人总以为神经组织就指大脑和脊髓，实际上神经组织遍布全身，我们的手指、牙齿、胃肠、肝脏等都有神经组织存在。神经组织中除了人体中枢大脑是司令外，外周的神经组织扮演的多是传话员的角色，起到信息传递的作用。

上皮组织：人体80%以上肿瘤的发生地

上皮组织简称上皮，由大量形态较规则、排列紧密的细胞组成。上皮细胞又分为单层扁平、单层立方、单层柱状、假复层纤毛柱状、复层上皮、基底细胞等，这些上皮细胞长相不同，功能各异，一旦功能受损，会导致各种不同的常见病。

如果说人体是一栋楼房的话，上皮就是楼房外贴的那层瓷砖，保护楼房免受雨水侵蚀，还给楼房以美感。最重要的是，这层瓷砖很智能，具有吸收和排泄的功能，会吸收营养、排泄废物。例如，做面膜利用的就是皮肤的吸收功能，排汗排油是皮肤的排泄功能。

上皮组织面积很大，上皮细胞由胶原蛋白连接，排列得很致密，所以，如果人体内缺乏胶原蛋白，细胞之间的缝隙会加大，上皮细胞的保护功能就会减弱，管腔中的血液就会渗透出去，形成皮下出血。

由于位于各个器官组织的最表面，上皮细胞受到的不良刺激也就非常多。如果修复遇到阻碍，屏障的作用降低，人就容易生病，轻则表现为长期慢性炎症，重则会产生癌症。据统计，来自上皮细胞的肿瘤占了肿瘤总量80%以上，以至于现在把上皮细胞肿瘤直接称为“癌”。

下面，我们就根据上皮细胞的不同类型来讲一下几种常见疾病的致病原因和饮食调理方法。

冠心病大误区，95%的人还在错下去

冠心病跟上皮细胞密切相关，而我们脑海里却没有这样的认识。

有科学家统计，人体内的动脉、静脉和毛细血管连起来，长度可达十多万千米，相当于沿着赤道绕了两圈。每个细胞都有生命周期，新细胞会不断代替旧细胞。而血管内皮的生命周期格外短，实验证明，只有1天左右。在1天的周期内，老的血管内皮细胞释放凋亡因子，告诉基底细胞要努力分裂以补充足量的内皮细胞，于是内皮及时得到补充，这样保证血管的内腔表面光滑。如果血管内腔表面出现缺损，很容易引发血小板的聚集，造成血栓形成。

我们都知道，维持细胞生长需要原料，也就是营养素。那么，这些

血管内皮细胞究竟喜欢什么样的营养素呢？

盖房子先打地基，细胞的“地基”就是前面已经提过多次的磷脂、蛋白质和胆固醇等为细胞提供结构成分的营养素，这些营养素从哪里来？

第一，直接从动物身上来，含有大量蛋白质、磷质和胆固醇的动物类食品，比如肉、蛋、奶、鱼是极好的来源。

第二，肝脏合成。肝脏平时把能量物质和蛋白质等营养素储存在肝组织中，通过整合、转化，合成为对人体有用的蛋白质、磷质、胆固醇和甘油三酯，然后运出肝脏。尤其是晚上，肝脏里的酶非常活跃，在你睡觉的时候悄悄地为你的身体操心费力。

那么肝脏怎样把这些好的成分送到细胞里去呢？

通过极低密度脂蛋白运送。极低密度脂蛋白出了肝脏之后，大量的甘油三酯很快转移到皮下，剩下的成分叫作低密度脂蛋白。

你看，肝脏利用各种生化反应，来默默合成内皮细胞需要的营养素，然后借助“低密度脂蛋白”这个快递员将营养素快递给血管内皮细胞。

没有低密度脂蛋白每一天默默地“运送”，我们的血管内皮细胞仅仅靠吃动物类食物是不够的，恐怕早就干瘪皱缩，不成样子。血管腔自然也不会光滑，血栓会很快形成，轻则远端供血不足，重则血栓将血管完全堵死。

低密度脂蛋白其实并不是人们眼中的“坏孩子”，它的本质是“活雷锋”，很有奉献精神。它给内皮细胞提供磷脂、蛋白质、胆固醇和甘油三酯，多余的成分通过高密度脂蛋白再运回到肝脏，以节约资源。

但是好孩子有时也会做坏事。当低密度脂蛋白一旦被氧化，它的空间结构发生了变化，此时血液中的“清道夫”（单核细胞）发现了问题，会立即吞噬被氧化的低密度脂蛋白，然后变成了巨噬细胞，移动到内皮细胞下面，慢慢地分解，这就是咱们常说的动脉粥样硬化斑块。

过多的脂质斑块堆积，最后把血管堵塞。

低密度脂蛋白承担了多年的骂名，大家都认为冠心病就是它所导致的。殊不知，如果低密度脂蛋白不这样做，血管内皮早就损伤了。内皮下面的胶原纤维一旦暴露，内源性凝血系统就会被激活，可以快速地形成血栓。

如果我们明白了内皮细胞每天的需求，就会知道我们应该怎样吃饭了。

一方面，直接吃动物性食物，给内皮细胞送去结构营养素和能量。结构营养素是蛋白质、磷脂和胆固醇，能量营养素是甘油三酯和葡萄糖。毕竟血管内皮细胞数量多，凋亡速度快，重新复制细胞时间紧、任务重，我们对自己的身体马虎不得，要注意及时补充营养素。

另一方面，我们晚上要好好休息，让肝脏把空缺的部分工作配合完成。

在这里，有两个关键点大家要注意到：

一是保证内皮细胞单层扁平上皮的每日修复时的营养需求。

二是确保低密度脂蛋白这个“运输队长”不要被氧化。一旦被氧化，就会按动了动脉粥样硬化的旋钮，像多米诺骨牌倒塌一样，引发出一连串的血管问题。

甲状腺结节该多吃碘还是少吃碘

人体中的腺体细胞都是单层立方上皮，长得像魔方一样，它们的主要功能是分泌和吸收。

如果因为营养素摄入不足（结构营养素和代谢用营养素），单层立方上皮细胞的形状会发生改变，同时功能也会大打折扣。

◆甲状腺结节产生的真实原因：甲状腺细胞亏空了

甲状腺是大家看得见摸得着的组织。由于B超的普及，甲状腺结节的发现率明显增高，几毫米大小的结节都会被发现，使得甲状腺结节已经成为很常见的问题。

不过，甲状腺结节产生的真实原因你知道吗？

有些人认为是碘盐摄入过多导致了结节。大家非常迷惑：到底该多吃碘呢？还是少吃碘？我们现在每天都吃含碘盐，是量不够还是量超标了？

要弄懂这些，就要先搞清楚甲状腺的正常工作机理。

甲状腺激素是人体非常重要的激素之一，控制着人体的代谢水平，

包括脑细胞的活跃程度、机体新陈代谢的速度。如果甲状腺激素多，会导致脑细胞兴奋性增加，出现失眠、心悸、肌肉抖动、兴奋出汗、消瘦等症状；如果甲状腺激素少，人则会出现精神不振、全身无力等表现。大家发现没有，一个是影响大脑的兴奋程度，另一个是影响人体的代谢速度。

对现代人来说，大脑工作的动力来自哪里？除了领导给的压力，还有自己甲状腺激素分泌的程度。我们消耗的甲状腺激素比历史上任何年代的人都多，一个甲状腺激素分泌不足的人，领导给多少压力都像是木棒打在棉花上。

甲状腺细胞围成一个又一个圈，圈里面储存的是分泌好的甲状腺激素（T_3、T_4）。当人体需要甲状腺激素时，细胞把圈里的甲状腺素泵出去，通过血液，传送到全身各个地方。T_3代表有活性的甲状腺激素，T_4代表活性较低的甲状腺激素，是T_3的预备军，随时准备补充T_3。T_3、T_4随血液到达身体各处，给细胞传递一个重要的指令——“疯狂干活”，于是全身的细胞代谢旺盛起来了。

甲状腺细胞的日常工作是生产甲状腺激素，而制造甲状腺激素最基本的原料是碘和氨基酸。其中的碘我们每人每天的摄入量为成人150微克，孕妇200微克，哺乳期女性200微克。摄入的碘中有1/3进入甲状腺。而氨基酸主要由蛋白质提供，在人体内合成甲状腺球蛋白，和碘共同助力甲状腺激素的分泌。

然而，当饮食中的营养素不够的时候，甲状腺合成的T_3、T_4就会减少，司令官下丘脑立即感觉到T_3、T_4减少，会本能地怀疑甲状腺激素减少是因为甲状腺偷懒，于是循着“下丘脑—腺垂体—甲状腺轴”这个路径，发布命令给垂体。此时促甲状腺激素释放激素（TRH）增多，垂体这个小领导立即下达下一步指令，促甲状腺激素（TSH）也随之增多，这些命令就像一个小鞭子一样抽着甲状腺，让甲状腺努力干活，增加T_3、T_4的分泌量。

当增加量过多时，下丘脑也能马上收回指令，TRH减少，TSH也随之减少，于是T_3、T_4合成和分泌减少。

这样的循环每一天都在不断进行着。

要达到正常的平稳必须有相应的物质基础。

当一个人吃含碘的食物和蛋白质类食物不足时，甲状腺细胞合成T_3、T_4的原料减少，上级领导一道一道的命令下达，不仅促进甲状腺激

素的合成，还会促进甲状腺细胞的恶性增生。此时做B超的话会显示出甲状腺多发结节，化验检查T_3、T_4正常，而TSH增加。

可能没有人告诉你这些，你并不知情，也不会怀疑自己的饮食出了问题，还会一如既往按照以前的饮食习惯吃。

长此以往，虽然甲状腺细胞一直努力开发潜力，可是巧妇难为无米之炊，营养素缺乏是硬伤，即使命令下达得再多，甲状腺也没有办法造出更多的激素，甲状腺激素的水平此时开始走低，但是促进甲状腺“增生”的命令还在下达，于是B超上所见的结节会更加严重。

这个过程就像是厂长下达了今年的生产任务，分配到每个车间主任身上，车间主任又把任务传达给车间的工人。虽然工人们都很想努力工作，完成生产任务，但是苦于没有原料，根本无法投入生产。生产任务没有完成，厂长和车间主任非常着急，他们并不知道是没有原料造成的，以为是工人偷懒怠工，因此招聘更多的工人，持续下达更多的生产任务和生产命令。工人人数多了，可是生产任务仍然无法完成，如此这般，形成恶性循环，最终这个车间成为拖累整个工厂的一个负担。

归根结底，甲状腺结节是身体长期缺乏蛋白质、碘等营养物质的结果。可能是两者都缺乏，也有可能是缺乏其中之一。

因此，我们平时看到结节，不要先想着如何吃药，如何手术切除，要想想是不是营养素的缺乏导致的，缺了要补。

我有一位患者，是个大学生，常年不吃肉，饮食也很清淡，但是学习非常努力，每天还要跑1000米。

但是她不知道坚持这样的饮食习惯是不对的。她身体里的T_3、T_4逐年减少，最终被诊断为“甲状腺功能低下”，出现反应迟钝、脸部和眼睑轻度水肿、皮肤干燥、体温低等症状，学习成绩一落千丈。

她来到我的门诊，我把甲状腺结节形成和甲状腺功能低下的原因明明白白告诉了她，同时跟她说：“你吃饭太简单了，除了粮食就是一些蔬菜。而甲状腺需要蛋白质和碘以及其他一些营养素，只有营养素够了，它们才能分泌足够的T_3、T_4，甲状腺增生就能得到改善。调整好饮食方式，这个结节说解就解了。”

患者听后，高高兴兴地回去了，没多久病情就得到了好转，现在已经大学毕业，找到了一份满意的工作。

◆甲状腺结节别太指望碘盐，吃点海产品是正道

有的人可能会问，究竟怎样才能补碘，光吃碘盐就够吗？

其实不要太指望碘盐，多吃点海产品才是正道。

为什么要多吃海产品呢？这还要从几年前我的一个学员说起。

这位学员生活在海滨城市大连，我们是在一次讲课过程中认识的。当时，临近午饭时间，她跑过来问我："夏老师，我超声检查有甲状腺结节。目前T_3、T_4正常，TSH也正常，我去医院的内分泌科看了一下，医生说让我多吃海产品。"

考虑到甲状腺结节和碘的关系，以及沿海城市人们的饮食习惯，我首先问她："你爱吃海产品吗？"

她回答："不爱吃。我爱吃面食和蔬菜，基本上不吃鱼、蟹，海带和紫菜一年能吃几次，但我吃的盐是含碘的盐。"

已经出现结节还只靠吃碘盐来补充碘是远远不够的，这样继续下去，将来恐怕只能靠吃甲状腺素片来替代甲状腺功能了。

为什么这么说呢？

许多人觉得应对甲状腺结节问题，吃含碘盐就万事大吉了，实际上，在现实中由于制盐、储存、运输、食物加工等过程非常复杂，碘的损耗很多。中国卫生部2000年发布了关于碘盐的规定，规定我国碘盐含碘浓度（以碘离子计）加工时为50毫克／千克，出厂时不低于40毫克／千克，销售时不低于30毫克／千克，到用户手上时不低于20毫克／千克，以保证不同年龄阶层达到国际推荐的平均每日碘的摄取量。

为什么出厂、销售和用户这三个阶段的含碘浓度不同呢？因为碘元素的化学性质非常活泼，很容易在风吹、日晒、潮湿、受热等外界因素的影响下而挥发。就算一个人一天吃6克含碘盐，可以摄入120微克碘，但是如果在烹饪当中损失一些，或者他没有每天吃到6克含碘盐，或者他拿到的盐已经存放了多年，又或者他吃的根本就不是加碘盐，那么中国营养学会要求的每天正常人碘的最基本摄入量100～200微克就不能实现。其实这个碘摄入量已经是最低标准了，美国20世纪60年代也是要求国民人均碘摄入量为100～200微克／天，到了90年代已经改成了240～740微克／天。

可见，仅仅靠吃碘盐来解决甲状腺结节是过于理想化了，所以，我们在缺碘时，最好多吃海产品来补充。

◆海边人为什么更容易出现甲状腺结节

你可能会说，多吃海产品，那沿海城市的人不就占尽地利了，他们天天吃海产品，肯定甲状腺没问题，但其实并不像大家想的那样。

一次，我在青岛和烟台讲课时，一个沿海城市的学员得了甲状腺结节，下课后跑来向我咨询饮食方面的注意事项。

我问她："你平时喜欢吃什么？"

"我爱吃面条，尤其是热汤面。"

"海产品呢，蛋白质方面？"

她回答："我基本上不吃肉，吃鱼的话一个月能吃一块吧，大概100克。"

"是海鱼还是河鱼？"

"不一定。"

"紫菜、海带、海白菜呢？"

她明确回答："从来不吃。"

所以缺不缺碘，跟地域的关系还真的不大，倒是跟个人的饮食习惯有很大关系。

在海边生活的人们祖祖辈辈都把海产品当作饮食中最常见、最重要的部分，甚至以此来充饥。以前的人们接触碘比较多，因此基因表达方面胃肠道吸收碘的能力比较低，以保证每天的碘吸收量限制在100～200微克，保护人体正常运转。

但是现在的人们吃米面、蔬菜和肉类的机会多，因为采购方便和物美价廉，慢慢地，沿海城市很多人的饮食习惯也倾向于内陆地区人们的饮食习惯。长此以往，人们忘记了老祖宗的生存法则，更不知道基因中还有老祖宗的基因表达。如果海边生活的人不注重碘的摄入，会比内陆人更容易出现甲状腺结节甚至甲状腺功能低下或者甲状腺癌。

有甲状腺结节的人一方面要自查一下自己吃含碘的食物是否充足；另一方面要注意补充肉蛋奶，通过正确饮食把甲状腺细胞需要的原料备齐，细胞才能以精确的程序完美分泌出甲状腺激素。

我们来看看常见含碘食物的含碘量各有多少，供大家在日常生活中参考使用。

表6　常见含碘食物一览

食物（100 克）	裙带菜（干）	紫菜（干）	海带（鲜）	海虹	虾皮	虾米	小黄鱼	带鱼
含碘量（微克）	15878	4323	923	346	264.5	82.5	5.8	5.5

注：相关数据均引自北京大学医学出版社2009年出版的《中国食物成分表》。

大家看到这张表是不是会说，哎呀，吃紫菜会不会引起甲亢呀，因为紫菜中的碘太多了。实际上不必这样担心，请注意，这里的100克紫菜是晒干的，在日常饮食中大家通常只会吃几片，而且也不可能每天都吃。如果是吃海带或者裙带菜，一定会先用水泡一泡，这样也会流失许多碘。

碘摄入量与甲状腺疾病的关系呈现一个“U”字形，即机体摄碘不足或者过量都将影响甲状腺功能，造成甲状腺的损伤，导致甲状腺疾病的发生。所以，我们要充分了解自己的病史、饮食习惯，判断到底是因为缺碘还是碘过量导致的结节，碘不够了多吃海产品来补充，碘过量了限制海产品的摄食，如此，才能保证甲状腺的健康。

◆有一种甲状腺结节叫“水土不服”

上面说的甲状腺结节多半是由于摄入的营养素不够，尤其是碘的缺乏所引起的。还有一种结节，是跟营养素摄入过多有关。

记得在5年前，我曾经诊断过一位患者，他74岁，平时居住在内蒙古，一年前突然患了甲亢。

我一开始问诊的时候，详细了解了他的饮食结构和生活习惯，但一直找不到他患甲亢的原因。

我心里困惑，但不想放弃，便又和他深入聊了聊。他无意中提及，去年夏天，他们当地的老干部处带着他们去青岛度假，在那里住了一个月，几乎天天都在吃海鲜。

我一下豁然开朗。

中国有句古话：一方水土养一方人。这位患者是内蒙古人，平时很少吃海鲜，胃肠道日常习惯的食物也不包括海鲜，所以对碘的吸收率极高，突然暴饮暴食，顿顿海鲜，摄碘过多才会引起甲亢。

我告诉他，只要他回到原来的生活环境，吃原来的饮食，甲亢也就

不治而愈了。

他来找我的时候，已经吃上了甲亢药，听我这么一说，还有点半信半疑。我叮嘱他要注意观察自己的症状和T_3、T_4浓度，只要自我感觉正常，同时T_3、T_4也正常，就把药往下撤。患者回到内蒙古后，严格按照我的建议去做，很快就把治疗甲亢的药给停了，病也好了。

从这个病例可以看到，营养学方面的治疗往往从一个人的饮食、从疾病的本源去考虑问题，毕竟药食同源。

在我多年的门诊工作中，一直遵循着这样的流程：先调查，再说话。每个人的营养问题非常复杂，影响因素众多：比如人与人有体质上的差异，疾病随时间的变化而变化，不同时段会需要不同的营养素，一个人的生活环境、工作性质和生活习惯会影响这个人的疾病进程，不同人群祖辈的生活印记也会影响他的营养和健康。另外，地理位置的改变对人的健康也是有影响的，这主要是由于我们的基因和环境不适应，就是常说的“水土不服”。

所以，关于营养素怎么补充，绝对不是仅仅制定一个食谱那么简单。对于每一个症状都要多思考，医生要详细了解患者的生活习惯和生活轨迹，找出导致生病的原因，然后采取有针对性的、个体化强的、安全的指导方案，这样的方案才会科学有效。

胃炎到胃癌之路如何逆转

如果说腺体的立方上皮像魔方，那么柱状上皮（另外一种上皮细胞）就像高高的水杯，主要分布在胃、肠道、子宫腔内，具有强大的吸收和分泌功能。

正常情况下，上皮细胞会不断地老化和死亡，基底层细胞则会不断地分裂和补充，按理讲细胞的损伤与修复应该是平衡的，但当修复的速度低于损伤的速度时，就会出现我们常见的消化道疾病。比如，常见的慢性萎缩性胃炎就是这样得的。

由于胃镜的普及，慢性萎缩性胃炎的诊断率持续升高。面对大夫的诊断，很多患者都非常苦恼，因为目前还没有哪种药能明确逆转慢性萎缩性胃炎，我们最常听到有关病理报告：胃黏膜细胞萎缩；出现了息肉；甚至出现肠上皮化生，这是将来会有癌变可能的信号。

听到这里，很多人的直观感受是：天哪，这该怎么办？

从萎缩性胃炎到胃癌，似乎我们只能看着病情往坏的方向发展，除了给点对症的药和定期做胃镜外无所适从。大夫们的建议大多局限于吃东西时要小心，不要吃太刺激的食物，不要吃太多油腻性食物等，除此之外，似乎无计可施。

我们真的无计可施吗？

◆肠胃功能差也可以获取足量营养

有一位患者，找到我的时候刚满34岁。她在4年前一次吃东西不慎，出现恶心呕吐，很长时间没有恢复胃功能，经常腹胀，没有食欲，稍微多吃一点儿上腹部就会不舒服，经常反酸、嗳气，于是每天都在喝粥，不敢吃任何油腻的食物。可是病情还是越来越糟，全身疲乏，睡眠不好，下肢无力，甚至出现了闭经。

胃镜检查除了发现胃黏膜萎缩外没有其他异常，因此诊断为萎缩性胃炎。她吃过一些中药，还吃了一些抑制胃酸的西药，但一直不见好转。

从哪里下手来逆转呢？

方法总比问题多，关键在于思路——启动人体与生俱来的修复机制。这位患者必须补充胃黏膜所需要的营养素，全面并且足量，满足胃黏膜柱状上皮细胞结构和功能的需求。如果仅仅喝粥，碳水化合物最多只能提供能量，无法补充磷脂、蛋白质、胆固醇和维生素。

可是我也遇到了一个难题，患者的胃功能太弱，很多东西都消化不了。

于是，我开始按照自己常规的流程来处理这位患者的疾病治疗。

第一步，了解病史。

除了前面生活习惯和病史的了解，还需要一些化验和辅助检查。血常规结果显示她有轻度贫血，白细胞和血小板正常。生化显示白蛋白轻度降低，其余均正常。

第二步，调查她现在的饮食结构。

她每天喝两次粥，中午吃1两（50克）主食，一周能够吃50～100克肉和1个鸡蛋，不喝牛奶和酸奶，因为喝牛奶胀肚，喝酸奶怕凉。鱼一周吃1～2次，每次吃50克。不吃内脏。蔬菜每天吃100～150克。不

吃水果，因为吃了水果后胃不舒服。

第三步，设置营养目标。

计算该患者所需的总能量：身高161厘米，体重39千克，目前的BMI＝15，BMI正常值为18.5～23.9，所以，眼前这个患者属于低体重者。那么她的能量目标设为35千卡×标准体重，也就是说，她要摄入的总能量(1)是35 ×（161 - 105）＝1960千卡。

碳水化合物：也就是咱们常说的主食，占总能量的55%。1960×55%＝1078千卡，由于每克碳水化合物产生4千卡能量，因此1078÷4＝270克。

蛋白质：我们前面提过，应该占总能量的15%，也就是1960×15%＝294千卡，由于每克蛋白质产生4千卡能量，因此294÷4＝73.5克。平均每千克标准体重1.3克，但这是非病人的设定，患者设定目标值要比一般人多一些，这位患者我给了1.5克。（161 - 105）×1.5＝84克，其中一半应该是动物蛋白，因此每天应该摄入的动物蛋白是42克。

脂肪：总能量 - 碳水化合物的能量 - 蛋白质能量＝脂肪能量，计算结果为1960 - 1078 - 84×4＝546千卡，相当于占总能量的27.8%。1克脂肪产生9千卡能量，546÷9＝60克，也就是说，她每天应摄入脂肪60克。但是这位患者不能吃脂肪含量太高的食物，因为她目前的消化能力太差了。

维生素和矿物质：由于她长期每天仅吃100～150克蔬菜，不吃水果，不吃内脏，肉类也很少吃，因此水溶性维生素和脂溶性维生素均缺乏，矿物质也比较缺。

第四步，实施方法。

这位患者可以自己吃饭，有积极主动的意识，这是最重要的。

她还有一个特别好的地方，那就是她不拒绝鸡蛋和肉，这就好办了。

我们吃东西的目的是为了让身体获得营养素，她的营养目标和消化能力之间差距较大，胃肠道不争气，消化能力不够，那我们就要灵活变通，变换方法将营养素给够。

胃有两个功能，第一是容纳食物，第二是消化食物。容纳能力不够，那我们就把大目标分解为小目标，一天不吃三顿饭，改吃六顿饭；

消化能力不够，我们就在加工食物上下功夫，把不好消化的食物变成好消化的食物，把每一碗饭都做得很精细。

可是我们怎样才能把每顿饭做精细，变得容易消化？这似乎是困扰很多人的一个难题，因为这么多年来，大家都已经只习惯熬粥了。

可就算是熬粥，小米粥里还可以加一些瘦肉和猪肝；就算是吃鸡蛋，也可以选择鸡蛋羹。这样不但营养密度增加了，同时也更利于消化吸收。

我们刚才设定的目标是42克动物蛋白，怎么才能保证足量摄取呢？

我让这位患者每天吃100克瘦肉，分成4次吃，一次只吃25克。瘦肉不一定是猪肉，可以是鸡、鸭、鱼肉。一周吃两次猪肝或者其他内脏。由于她喝牛奶胀肚，我让她喝酸奶，怕凉，就放在温水里温一温，或者在室温下放置几个小时之后再喝，每次100毫升，一天喝4次，这样从酸奶里又摄入了12克蛋白质。

还剩下10克蛋白质，由鸡蛋提供。她每天应该吃两个鸡蛋，可以一个做鸡蛋炒西红柿，另一个做鸡蛋羹。

平时还可以增加一些奶酪，这样蛋白质的摄入会更有保证。

至此，这位患者的蛋白质摄入目标已经完成，脂肪和糖类的摄入方法也都大同小异，倒是维生素要好好说说。面对一个能吃蔬菜，但是消化能力差的人，怎样吃才能让她获得充足的维生素呢？

其实也不难，多吃叶菜，少吃根茎类蔬菜。尽量把菜切得细一些，别喝汤，别吃咸菜。

还可以买一些营养品，比如维生素类营养补充剂或者全营养素类营养品等，定时补充，但还是要以食物为主。

一年后，这位患者再次来到医院时，身体已经完全恢复，胃黏膜萎缩消失，月经也正常了。她的体重增长到了49千克，比一年前增长了10千克。

你看，人体的自愈能力其实很强，只要你给对了食物，并长期坚持下去，一定会有意想不到的结果让你惊喜。

◆浅表性胃炎的诱因：趁烫吃

另外还有一种常见疾病，就是浅表性胃炎。

当一个人吃很烫的食物，比如面条，如果不慎倒在了手上，会立即把手抽回，大喊：“好烫！把手都烫红了！”

可是吃饭的时候，好多人生怕凉了，非得烫着吃。咱们中国有一句老话叫作“趁热吃”，可这么热的面条、粥，或者热茶对于食道的鳞状上皮细胞和胃的柱状上皮细胞来说却是个灾难，一下子就能把食道和胃的表皮烫红或者烫出泡来。

但由于内脏神经传导不像皮肤那样敏感，人们吃了烫的食物不会觉得烫得很难受，甚至有些人会觉得很舒服。

长期食用滚烫过热的食物，会多次烫伤食道和胃，胃镜下显示黏膜表面发红、充血，甚至有出血、渗出，这样的情况会被诊断为浅表性胃炎。

疾病出现了，细胞损伤后需要自我修复，修复的原料还是我们常常提到的那些：磷脂、蛋白质和胆固醇。但是如果这个人吃得比较素，细胞缺乏修复原料，那么浅表性胃炎将长期不愈。

胃黏膜的修复需要两个条件：一个是稳定的环境，另一个是修复的原料，也就是营养素。如果黏膜不断被烫伤、出血，环境不稳定；同时胃的主人又没有及时补充修复的原料，尤其是维生素A，DNA的片段就会慢慢出现残缺，从而不断复制错误的细胞。错误的细胞越堆越多，也就形成我们在临床上常说的“化生”，化生进一步发展，就成为肿瘤。

所以，我们要好好善待自己的组织细胞，不要伤害它们，不要吃过热的食物，不要喝许多酒，辣的、咸的甚至浓茶都要慎重，不要饿着自己的胃，也别撑着它，要随时为它们补充所需的营养。只有这样，才能完成它们正常的更迭代谢。

为什么有些人吸烟却没有呼吸道疾病

接下来我们要说的是假复层纤毛柱状上皮。复层你可以理解成小二层，假复层就是假的小二层，也就是说这类细胞长得很高，但不是小二层，其实就一层细胞。

这类细胞主要长在跟呼吸有关的地方，比如鼻、喉、气管及支气管等处。为什么长在这些地方呢？其实跟它的功能有关，这种长长的还带有纤毛的细胞，很像我们日常用的扫把，长在这些部位是为了把空气中的灰尘扫出去。

夜间人在睡眠时，呼吸道的上皮细胞一直在做分泌、黏附、排出的工作。当排到气管上部时，人会不由自主咳嗽一下，于是黏液、灰尘、异物和脱落的上皮细胞等混合成痰就被咳了出来，这样才能保证呼吸道的湿润和干净。

所以咳嗽、咳痰是好事，是在排出毒素和脏东西，让呼吸道保持清洁。

有些人有一个不好的习惯，会伤害这种上皮细胞，这个习惯就是吸烟。香烟中的烟尘、尼古丁会让这些上皮细胞的纤毛消失，于是病原菌会更轻易进入到气管和肺，引起气管炎或者肺炎；同时，香烟还会使气管中的平滑肌收缩，增加呼吸阻力，于是我们会觉得喘憋，气不够用。

既然香烟这么伤气管和肺，我们很多人都生活在有烟的空间，不论是一手烟还是二手烟，可是，为什么有一部分人并没有患呼吸系统的疾病，而另一些人却患上了严重的呼吸系统疾病呢？

这其实跟我们上皮细胞的更新速度和更新能力有关。正常情况下，呼吸道的假复层纤毛柱状上皮细胞的生命期是18～24小时，也就是说每隔18～24小时就更新一次。而之所以会患上疾病，是因为纤毛柱状上皮的新生速度赶不上它被破坏的速度。刺激越多，黏膜损伤越多，修复速度也需要随之加快。

如果想要上皮细胞修复完好，唯一能做的就是给它补充足量的养料。那么，假复层纤毛柱状上皮需要什么样的养料呢？

想必你已经想到了，就是细胞的结构物质，如磷脂、蛋白质和胆固醇。但只有这些，还远远不够，因为对这种上皮细胞来说，它还需要一种重要的营养素，这个营养素就是维生素A，它对呼吸道黏膜的修复非常重要，常常存在于胡萝卜、绿叶蔬菜、动物肝脏以及蛋黄中。

但是纵使知道这些，也还有很多患者仅仅把它当作养生知识，而没有当成是一种治病方式。

有一次，一个呼吸道反复感染的年轻人找到我，向我咨询，让我明确告诉他该吃什么药。这个年轻人又黑又瘦，皮肤干燥，一进诊室就带来了一股浓浓的烟味。由于全家人都吃素，他从小就没养成吃肉的习惯。由于长期生病，他吃了各种各样的抗生素。

我给他详细地讲了一遍营养和疾病的关系：药物是治标不治本的，要想从根本上把问题解决，必须吃磷脂、蛋白质、胆固醇和各种营养

素，因为你的症状是你的细胞在向你求援。其实所有的症状都是细胞不舒服发出来的信号，需要好好听明白这些症状，因为症状是会“说话”的，症状是细胞的表达方式之一。

我们每一天吃的食物不仅是让我们有饱腹感和享受感，更深层的意义在于修复我们的身体。人之所以能够活着，是因为细胞在不断地自我修复。只要修复速度大于损伤速度，只要你提供的修复原料符合基因编码要求，你就一定是健康的。

所以，为了呼吸道纤毛细胞的完好，为了不得气管炎、肺炎，为了跟得上细胞更新的速率，你一定要开始摄食肉、蛋、奶。肝脏里含有维生素A，可以一块儿补充。不要一味依赖药物，加上饮食的改善，才能标本兼治。

说到这，我真心希望广大读者朋友树立一个观念：药食同源。食物也是治病的重要方式，不要一味追求药物的疗效快，不要完全依赖药物。

所有上皮组织类疾病的克星——维生素A

要想维护好上皮，就要懂得上皮是怎么修复的，它需要的营养物质是什么。

每一个上皮细胞都要更新，血管内皮细胞的更新速度是24小时，肾小管上皮细胞的更新速度是17小时，呼吸道上皮细胞的更新速度是18～24小时，胃黏膜的更新速度是3～5天，子宫内膜的更新速度是1个月。

它们究竟是怎样更新的？

它们更新的方式为“从下到上”，也就是说通过底层的基膜不断分裂，不断向上迁移来补充上皮。同时，基膜还起到了连接和支持的作用，整个基膜相当于一个底盘，用来固定皮肤。所以，别小看这一层基膜，没了它，我们就没了上皮组织。

除了固定和细胞分裂，基膜还具有半透膜性，也就是说，它底下有毛细血管，上面的上皮需要的营养素来源于毛细血管，半透膜性就意味着营养素能很好地渗透过基膜，保证上皮的营养素充足。

那么对上皮来说，除了为细胞提供结构物质的蛋白质、脂类、胆固醇等营养素，最需要的就是维生素A，前面我们只是稍稍提了一下，这

里会详细讲讲维生素A。

维生素A能维持上皮细胞的正常生长与分化，防止呼吸道、消化道、泌尿道、肠道的上皮细胞功能减退，抑制上皮细胞肿瘤的发生。如果维生素A摄入不足，就会使上皮细胞分化不良，细胞再生的速度受阻。

我们每一天应该摄取维生素A的量，女性是700微克，男性是800微克。

中国营养普查发现中国人维生素A普遍缺乏，千万不要以为吃了胡萝卜了就可以了，没有油脂做媒介还是不行。

经济发达的美国也容易缺乏维生素A。他们吃油脂很多，但是很少吃肝脏和蔬菜，因此仍然好发上皮组织类疾病。

我曾经有一个学员，她告诉我她有夜盲症，晚上都不敢开车。她非常瘦，皮肤干燥，没有弹性。

我讲课之后，她告诉我回去一定要好好吃肉和肝脏。

半年后我再见到她，发现她比半年前漂亮了许多，简直是个大美女，气色好、皮肤有弹性、身材匀称，与过去的样子判若两人。

她自己也说晚上可以看得清楚了，晚上开车也没有问题了。

大家看，面对疾病和亚健康，饮食调理的意义在于，当生活方式存在方向上的偏颇，找到关键问题并及时调整，就可以一点点改善不适，调整到正轨。

细胞修复的钥匙、人体自愈的密码不就藏在我们的一餐一饭中吗？

(1)理想的总能量＝目标能量×标准体重，标准体重（千克）＝身高（厘米）-105。

结缔组织：不只和美容相关

结缔组织就像是一张大网一样，铺天盖地地将人体连接起来，分布广泛，形态多样。也就是说，它既可以表现为有点固体性质的纤维和骨骼、软骨，纤维如肌腱、韧带、筋膜等，也可以表现为有点流体性质的血液或者疏松点的脂肪和网状组织。不管是固体还是液体，它们都起到连接、运输、营养、支撑的作用。

别看这张大网织得这么复杂，大网的终极秘密就是结缔组织的共有特点，均由细胞、基质、纤维这三大部分组成。

下面，我们来聊一下关于结缔组织类问题的一些认识误区。

吃胶原蛋白能变美是个陷阱

我们都知道，结缔组织中的纤维一共分为三种：网状纤维、弹力纤维和胶原纤维。

网状纤维：主要分布在基膜和毛细血管处。

弹力纤维：主要分布在弹力比较大的地方，比如肺、大动脉、韧带、皮肤及耳部软骨等。

剩下一个重头戏，就是获得无数女性青睐的一种纤维——胶原纤维。

胶原纤维：由于其主要成分是蛋白质，因此生活中，我们把胶原纤维亲切地称为胶原蛋白。这种蛋白质在人体中广泛存在，占人体中蛋白质总量的1/3。不管是在细胞之间、皮下组织、肌腱还是骨骼等处，均能见到它的身影。

胶原蛋白的特点是韧性大，抗拉力强，但弹性差，肌腱和腱膜中的蛋白质就是这类蛋白质。而弹性的好坏和弹性蛋白有关，而不是胶原蛋白。所以，看到胶原蛋白就想到“弹”的，多半是跟着广告形成了思维定式，皮肤好不一定代表弹，也有可能代表有韧性、饱满。

在所有组织中，骨骼和皮肤中的胶原蛋白最多。正常情况下，骨骼中含有80%的胶原蛋白，胶原蛋白在骨骼中的结构呈网络状，将钙、磷、矿物质等成分黏着后构成骨骼。胶原蛋白还是关节中软骨组织的主

要成分，负责构造软骨组织的框架并将其定型。

皮肤中70%是胶原蛋白，它决定肌肤的柔润饱满程度。而弹力蛋白在皮肤中仅含5%，却决定我们皮肤的弹性，它相当于无数条橡皮筋，支撑起肌肤组织的弹性纤维网。

大家知道皮肤上的胶原蛋白和弹力蛋白是从哪里来的吗？

有一次，我在课上问这个问题，有的学员说："做美容，有一种面膜就叫作胶原蛋白面膜。"

还有的学员说："吃猪蹄、猪皮，还有牛蹄筋。"

我摸了摸自己的脸，说："我平时很少做面膜，也很少吃猪蹄筋、猪皮，可是皮肤还是比较有弹性，请问这里的弹性是哪里来的？"

学员们羡慕地看着我，终于意识到健康饮食与皮肤状况好坏有关了。

人的胖瘦、疾病与吃有关，皮肤好坏也与吃有关。做美容可以做到表面光鲜，但是做美容做不出一个良好的气色，要想皮肤好，最好的方法是内养外护。

如果我们每天吃猪皮、牛蹄筋、鱼皮，甚至直接买胶原蛋白粉吃，会怎么样？现在许多女性都相信吃什么补什么，一听说某种食物的胶原蛋白多就立即兴奋不已，不管不顾地吃起来，并且花许多钱买胶原蛋白粉吃，或者买胶原蛋白面膜天天往脸上贴，但效果并不好。

大家一定要慎重，听我慢慢说。

第一，我们身上的胶原蛋白是食物转化的。

通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。

第二，胶原蛋白的氨基酸以非必需氨基酸为主。

人体需要多种氨基酸，其中8种必需氨基酸都是从食物中摄取的，主要来自肉、蛋、奶、鱼。我们把肉、蛋、奶、鱼称作优质蛋白质，原因是优质蛋白质中必需氨基酸的比例与人体需要的比例接近，这样不会有过多的没有用上的氨基酸从肾脏排出。换句话说，过多的非必需氨基酸摄入会加重肾脏的负担。

剩下的非必需氨基酸，一部分来自食物（比如我们大家饮食中的植

物性食物），另一部分由必需氨基酸转化而来。转化多少？怎么转化？这些我们不用知道，因为这一切是由基因调控的，根据人体需要自动确定转化率和利用率。一般来讲，我们在饮食摄入时必需氨基酸和非必需氨基酸的最佳比例为1：1。

胶原蛋白中氨基酸种类很多，但是氨基酸之间的比例差异非常悬殊，有的很少，甘氨酸、脯氨酸、赖氨酸和羟脯氨酸很多，而这四种中只有赖氨酸是必需氨基酸。也就是说，只有这一种氨基酸必须要从食物中获取，其他的都可以通过转化获得。

食物中的蛋白质在肠道中分解为氨基酸，然后进入门静脉，再进入肝脏，肝脏把对自己有用的氨基酸留下，剩下的氨基酸进入血液中供身体中各种细胞摄取。我们把血液中的氨基酸叫作氨基酸池，每一类细胞从这个池子里摄取的氨基酸种类和量都不太一样。皮肤中的氨基酸也是从这个池子里摄取的。只要这个氨基酸池子内容丰富，量足够，人体的各个组织细胞都能获得满足。如果氨基酸不够呢？人体有个避轻就重原则，注意，不是避重就轻。

人体中最重要的器官是哪个？心脏、大脑、肺、肝，最不重要的组织是皮肤、毛发，于是，避轻就重的结果是把最不重要的细胞组织给牺牲掉。所以如果一个人蛋白质缺乏，首先表现出来的是皮肤粗糙、没有弹性，毛发干枯易断，指甲薄而且软。

本来面部皮肤这个窗口可以让医生发现许多问题，而且是疾病早期就能看出问题，中医和西医看病的时候都是把“望”放在首位，所以我们总是劝病人看病时不要化妆。

然而，很多人为了表面上的美丽费尽心思，做面膜已经成为常态，而各种含胶原蛋白的面膜更是抢手货。因为皮肤表面的蛋白主要是胶原蛋白，所以缺什么补什么，的确收到了一定的效果。

大家在获得漂亮的同时有什么不好的感觉没有？

窗口被堵上了。

我们被表面的美好蒙住了双眼，无法从面部皮肤这个窗口看到里面的健康状态。我看病的时候经常让患者把袖子、裤腿撩起来，就是为了看到皮肤的真实面目。

第三，胶原蛋白的吸收利用率极低。

胶原蛋白如果作为单独的食物进入消化道后分解吸收，氨基酸将被

拆分，进入血液，其蛋白质利用率极低，仅有2.5%。原因就是胶原蛋白虽然是身体中的一部分，但是如果作为食物来供应人的身体整体利用，其比例与机体需要相差甚远。

所以肾脏功能不好的人千万不要去吃胶原蛋白。

第四，优质蛋白质是胶原蛋白的合成原料。

优质蛋白质可以提供必需氨基酸，是体内各种蛋白质的基本原料，当然也包括胶原蛋白的合成，因此如果长期缺乏优质蛋白质会造成胶原蛋白合成障碍。这也是一些吃得很素的人很容易出现关节痛、下肢肿、牙周炎等症状的原因。

所以，千万不要只把胶原蛋白当作好的营养成分，如果想增加蛋白质的利用率，还是要与其他蛋白质类食物一起吃，才会有效。

食补胶原蛋白，别忘了维生素C

胶原蛋白合成过程中除了需要氨基酸之外，还需要一个重要的合成原料——维生素C。它在胶原组织形成过程中主要起到稳定胶原蛋白的作用。

维生素C又被称为抗坏血酸，它是维生素家族中第一个被人类发现的。

2000多年前，古罗马帝国的军队渡过突尼斯海峡，远征非洲。士兵们长途跋涉，吃不到水果和蔬菜，大批大批地病倒。15—16世纪，欧洲远洋商船、军舰上的海员们由于长期吃不上水果，也纷纷倒下，大批船员死亡。当时人们患病的主要症状为脸色暗黑、牙龈出血、皮下瘀血、两腿肿胀、关节疼痛、双脚麻木不能行走，给人的整体印象类似于七窍流血，几乎能出血的地方都出了，因此医生将此病命名为“坏血病”，很多人都因此丧生。

18世纪中叶，坏血病的灾难更加疯狂地席卷整个欧洲大陆，英法等国航海业因此处于瘫痪状态。

直到18世纪末，一个叫伦达的英国医生发现，给病情严重的患者每天吃一只柠檬，这些人竟像吃了“仙丹”一样迅速好转，半个月全都恢复了健康。

1924年，英国科学家齐佛从柠檬汁中提取到一种白色晶体，即维生

素C，人们终于知道了维生素C是治疗坏血病的功臣，因此维生素C有了另一个名字——抗坏血酸。

如果一个人仅吃蛋白质类食物，不吃水果、蔬菜，或者蔬菜在加工过程中熬煮的时间过长，维生素C遭到破坏，就会影响胶原蛋白的合成。当胶原蛋白不足时，毛细血管内皮细胞裂隙增大，血细胞经这些裂隙渗出明显增加。毛细血管的脆性也会增加，就会出现皮下出血，牙龈肿胀与出血，牙齿松动、脱落，骨骼发育不良等症状。

一些糖尿病患者正是由于听信一些不科学的传言，不敢吃水果，结果吃一点儿阿司匹林就出现出血征象，被认为是阿司匹林不耐受，实际上很有可能是缺乏生命的基本元素——维生素C。

关节痛、头晕、心悸等连锁反应与蛋白质缺乏有关

讲完纤维，我们再讲讲结缔组织中的基质。

基质是无定形的胶体样物质，它的主要成分是蛋白多糖的和糖蛋白，都是由蛋白质和糖类转化而来的。

蛋白多糖＝蛋白质＋多糖，蛋白质从哪里来，我们前面已经讲过了，那多糖呢？多糖从碳水化合物中来，也就是从我们平常吃的米面等主食中来。

讲课的时候，我经常会问大家一个问题：我们会缺碳水化合物吗？

大家都会很清楚地回答：“应该不缺，因为中国人的饮食习惯是每一顿都要吃主食。”

再问：“主食中的碳水化合物是怎么变成结缔组织中的多糖呢？”

学员们都摇摇头。

“其实在碳水化合物转变为多糖的过程中需要许多酶，而酶的成分是蛋白质、维生素和矿物质，我们只要在饮食中注意补充这些营养素就可以了。”

再问：“当一个人关节疼时，往往是蛋白质和多糖的比例发生了问题，或者是胶原蛋白的合成发生了障碍，请问是蛋白质缺乏还是糖缺乏？”

学员们非常痛快地回答：“蛋白质缺乏。”

是的，蛋白质非常容易缺乏，因为蛋白质不能储存，而糖可以以脂肪的形式储存。另外每一顿饭我们几乎都要吃主食，却不一定吃蛋白质。

这样一梳理，基质中容易缺乏的营养素来源是不是清楚多了？

有位女患者，63岁，多年糖尿病，因为膝关节痛造成行走困难前来就诊，风湿科大夫非常仔细地给她开了许多化验检查，结果显示没有风湿，于是给了一些止痛药。

因为她近来还经常心悸，于是又转到心内科，心内科大夫给她做了心电图和超声心动图，心电图正常，超声心动图显示有二尖瓣和主动脉瓣轻度狭窄。

因为她经常头晕，所以又转到神经内科。我看到这个患者，仔细问她在什么情况下头晕，她十分明确地说："在行走时头晕，头重脚轻。"

我让她把裤腿提起来，用手指在她的胫骨前面摁了几下，凹陷非常明显。

我问她："你平时怎么吃饭的？"

患者说："我有糖尿病，不敢吃肉，鸡蛋一周吃两个，不喜欢喝牛奶。"

果然是低蛋白饮食造成体内的蛋白质缺乏，引起关节痛、心悸、头晕等一系列症状。

这个患者在我再三解释之下，终于回家吃肉、蛋、奶了。现在有时来门诊开点药，她每一次都高高兴兴地来，精神抖擞，胸脯挺得高高的，她说好多年没有这么舒服了。

结缔组织分布广，细胞种类多，纤维的种类也多，基质方面的问题也很复杂，我们只要知道结缔组织是由细胞、基质和纤维这三个部分组成就可以了，至于这些成分之间的比例、名称、作用、分布点就不需要全面掌握了。

我们需要记住以下几点。

第一，细胞是由什么营养成分组成的？

前面多次提到过——磷脂、蛋白质和胆固醇。

第二，纤维分为三种，都是以蛋白质为其主要成分，只是氨基酸排列方式和比例不同，起到的作用不同。

第三，基质包括了多种成分，主要成分是蛋白质 + 多糖。

比例也好，作用也好，分布也好，这些事都是基因编排好的，我们服从大自然的安排就可以了，关键在于你摄入的营养成分和基因对应上了吗？对应上了，自然也就健康了。

肌肉组织：肠胃、心脏等器官动力不足都可以由此入手

肌肉，不仅代表着健美，还代表着力量。常见的肌肉被分成骨骼肌、平滑肌和心肌。

骨骼肌很好理解，主要指四肢的肌肉。

平滑肌主要分布在胃肠道，这类肌肉多不受自主意识的控制，有自己的收缩节律。也就是说，胃肠道蠕动多少次你无法控制。平滑肌在各种管道的中间层，前面介绍上皮细胞时讲了人体中所有的管道，凡是有管道的地方就会有平滑肌，比如消化道、呼吸道、生殖道等。

心肌，不用多说，大家也知道，就在心脏。

便秘很可能因为身体缺肉

了解了肌肉组织分布的特点，我们就能猜到，如果这些肌肉发生营养不良，就会在以上所说的那些身体部位出现问题，比如骨骼肌收缩无力会表现出肌肉无力，平滑肌收缩无力会表现出胃肠道动力不足，心肌收缩无力会产生扩张性心肌病等问题。

我的一个朋友跑来问我："我妈妈吃了许多益生菌和膳食纤维，怎么大便还是困难？"

在了解了她母亲的饮食后，我说："因为你妈妈吃动物蛋白太少，平滑肌无力。"

她说："是的，我妈妈不爱吃肉，很少吃鸡蛋，大便不通畅也和蛋白质有关系？"

我问她："平滑肌是什么变的？"

这可把我的这位朋友问着了，虽然她学了点营养学，但是没有学过解剖、生理、生化等医学知识。

我告诉她："第一，平滑肌首先是细胞，细胞的主要成分是磷脂、蛋白质和胆固醇，另外还有许多矿物质，比如钙、镁、钾、钠。第二，平滑肌之所以能收缩，是因为含有可以滑动的肌球蛋白和肌动蛋白。如果

不摄入蛋白质，这两种收缩用的蛋白结构会发育不良。”

这位朋友如梦初醒：“原来吃和症状之间关系这么密切，真有意思。”

为了让大家更好地理解，我把这三种肌肉组织共性的部分拿出来讲一讲。只要理解共性的部分，注意补充相关营养，那么肌肉就会茁壮成长，一些常见疾病也会离你远去。

腿抽筋、痛经、高血压的食疗密码：钙

那么，心肌、骨骼肌和平滑肌这三大肌肉组织的共性到底是什么呢？

第一，都具有细胞结构，因此都需要基本的营养物质——磷脂、蛋白质和胆固醇。

第二，都具有收缩功能，在肌肉收缩的过程中需要钙离子进入细胞内，所以，不要忘了补钙。

第三，都具有兴奋性，神经传导支配其兴奋功能，只是有的归随意神经系统支配，有的归自主神经支配。

这三点中，第二点里的钙离子非常值得好好说说。

我们常常说要“补钙”，可究竟为什么要补钙？

对肌肉组织来说，钙有一个举足轻重的作用，就是将神经信号与肌肉收缩耦联起来，这是大脑能控制你手或脚运动的基础。

我们把钙离子叫作兴奋—收缩耦联因子。正常情况下，神经细胞发生电活动后，打开钙通道，让钙离子进来，这是钙的第一个作用——叫醒下面的乙酰胆碱。

乙酰胆碱是能够让肌肉细胞兴奋的化学物质，有了它，神经传递的电信号才能转为使肌肉收缩的化学信号。

据估计，神经细胞每释放一个量子的乙酰胆碱，需要1～4个钙离子。如果没有钙，电信号是电信号，化学信号是化学信号，两者没有关系，命令无法下达。

被唤醒的乙酰胆碱与肌细胞膜上的受体结合，又诱导肌浆网内的钙离子大量进入细胞质，使得细胞质内突然变成高钙的环境，这是钙的第

二个作用，就是与肌钙蛋白结合，促进肌肉收缩。

由此，你可以发现，要完成一个收缩的动作，需要钙的支持，同样，如果钙不能及时地撤走，肌肉将一直收缩下去。

所以，当一个人出现小腿肌肉痉挛时，一定要马上意识到可能是因为缺钙，而且此刻很有可能全身的平滑肌也都处于缺钙的状态，也会痉挛，有可能会同时出现呼吸道痉挛（哮喘）、血管痉挛（血压高）、子宫痉挛（痛经）、膀胱痉挛（尿频）。因此一个痛经的人，要知道自己很有可能该补钙了；一个高血压的人，也应该知道补钙可以降低血管平滑肌的收缩，从而对降血压有帮助。

我在临床上每次遇到高血压的患者总要问一句：“你喝牛奶或者酸奶吗？”

十有八九回答是：“我基本上不喝，我最喜欢喝粥、吃咸菜。”

往往我再补充一句：“你还爱吃面条。”

病人乐了：“是这样，真准。”

治疗时，我一方面会告诉他们吃咸菜和吃面条会造成盐摄入过多，另一方面要求患者一定要喝牛奶或者酸奶，一天要喝500毫升，比一般人要多一些，这样才能把以前亏欠的养分补回来。

当然，说到肌肉组织，就一定不能少了蛋白质。许多健身的人都在努力补充动物蛋白，这个方向是对的，因为运动时所需要的蛋白质很多，肌细胞的细胞膜也好，细胞里的肌球蛋白、肌动蛋白也好，都需要从食物的优质蛋白质获得氨基酸。

另外，铁离子在肌肉中起到了传递氧的功能，铁不足，自然氧不足，氧不足，葡萄糖在线粒体里氧化产生的能量就会少。因此，营养师总是不厌其烦地跟大家说，不要偏食，红肉要吃，猪肝也要吃。

神经组织：最容易被饿着的指挥系统

神经组织是四种组织中最复杂的一类。大脑、脊髓中有人体主要的神经组织，四肢、内脏、血管周边等全身各处都布满了神经纤维，像网络一样把人的各个部位连接在一起。

神经细胞主要包括神经元和神经胶质细胞，神经细胞的特点是具有传导性。

如果你不清楚神经元细胞长什么样子，大可以把神经元看作是一棵长势旺盛的树，树干代表神经元的轴突，起物质运输和向外传出信息的作用；树枝和树叶则代表神经元的树突，起物质交换和接收信息的作用，这样接收信息和传出信息的结构基本完成。

但是，信息要在许多神经细胞之间进行传递，神经细胞之间怎样传递信息呢？靠突触，就是两个神经元细胞之间的接触点，它们之间不是像我们互相握手那样连在一起，而是有缝隙的，这个缝隙叫作突触间隙。突触前膜是上一个神经元的，突触后膜是下一个神经元的。前膜里吐出神经递质（化学物质），后膜接收到这种化学物质，于是后面的神经元立即兴奋起来，把信息继续传下去。

很多神经元绑在一起传递信息，比如我们有时候不小心把胳臂肘磕了一下，会有一种手麻感，像过电一样，这是尺神经被撞击所致，而尺神经里有N多神经元，你磕的地方是一组神经的树干（轴突）。轴突外面围了一层外衣，很像树皮，叫作髓鞘，起绝缘作用，类似于电线外围的绝缘层一样，避免电信号的相互干扰。

我有一个朋友得了带状疱疹，在腰部，巨疼，两个月了，还在疼。她打电话向我咨询，我首先对她前一两年的饮食做了调查，结果发现她吃得非常素。

她很不解：“吃素现在不是很时尚吗？现在不是都提倡清淡饮食吗？”

我笑了：“人是杂食动物，不是食草动物，清淡不等于吃素。由于吃得太素，造成你身体抵抗力下降，因此出现带状疱疹。带状疱疹是周围神经损伤引起的，一般来讲病毒感染一周基本上应该过去了，你现在都两个月还在疼痛，说明神经细胞轴突外面的髓鞘损伤一直没有修复好，

神经总在短路，当然很疼。”

她的声音变得大了起来：“啊，原来是这样！怪不得吃了半天药都不管用，原来是短路了，那怎么能把短路的问题解决呢？”

我回答：“很简单，多吃动物类食物，比如肉、蛋、奶、鱼，另外吃些内脏。”

她听了我的话，马上行动，每天吃两个鸡蛋，还去超市买肝脏来吃，很快腰部疼痛消失了。

聪明都是吃出来的

大脑里的神经细胞有800亿~1000亿个神经元，神经元细胞相互联系非常复杂，人工智能只能模仿部分脑功能。

我在神经内科工作了26年，后来做神经＋营养的工作，有一个很深刻的体会是物质决定精神，完好的精神活动一定是在大脑所需物质奠基完整的平台上进行。而一个人吃的食物里缺乏养脑的营养素，大脑的思维就会出现问题，要么痴呆、精神分裂，要么抑郁、焦虑，最轻的是失眠。

前面讲了神经元和突触。

神经元细胞的主要成分就是蛋白质、磷质和胆固醇，尤其大脑中磷脂含量更高，几乎占到了成分的一半。许多微量营养素对大脑都是宝贝，比如锌、碘、维生素B_1、维生素B_{12}。

那么突触中当作信使的化学物质是什么？我们把这类化学物质叫作神经递质。不同的神经递质代表着不同的信息，有悲伤的，有欢快的，有帮助记忆的，有告诉你赶紧睡觉的。递质不同，神经细胞传出的信息不同。

虽然神经种类很多，但大多数神经递质需要的营养素都是蛋白质类。

有个高二学生，本来学习成绩很好，但是近一两年来感到学习越来越费力。他很努力学习，不玩手机和电脑，但是脑子好像锈住了，空的，经常失眠，有时很烦，对一点点刺激反应就非常强烈，事后自己也知道刚才的反应比较过分，但是就是控制不住。有时候实在太烦了，为了不影响他人，他就跑到外面乱走，或者在外面乱吼几声，这些行为把

全家都吓坏了。家长带着他到处看病，做了许多次头颅核磁和CT都是正常的，没有人能说出是什么病。当然上课是上不下去了，他只好休学在家。

当我见到他时，看到的是一个瘦瘦黑黑的小伙子，不太高，很懂礼貌，沟通也算顺畅。仔细问了半天，发现他没有焦虑抑郁，也没有精神分裂，只不过是脑子反应速度减慢。

什么原因呢？

这孩子高中之后住校，是个很好的学校。但是，从小这孩子只会学习，从来没有关注过怎样做饭和该吃什么，妈妈做好饭，他张口吃饭就是。由于不懂营养的重要性，上高中之后自然会选择又好吃、又便宜、又方便的食物来吃。

大家想想有哪些好吃、便宜且方便的食物？方便面、面条、面包、小食品，还有馒头、烙饼，等等。

这个孩子家住河南，河南人饮食习惯中肉类食物不多，所以他从小就不喜欢吃肉，当然更不会喝牛奶，鸡蛋一周能吃2～3个。他喜欢吃米面类食物，还有蔬菜，偶尔也吃吃超市的小食品。

长期缺乏营养会影响脑功能，所以高二的时候他的学习开始越来越吃力。

我告诉他："神经细胞最喜欢动物类食物、坚果类食物和蔬菜水果，你吃的都是粮食，而且是精面做的，是空能量，你必须吃鸡蛋、肉类、鱼类、蔬菜和水果。"

他很听话，把三餐当作治病，半年后告诉我他已经能够坐下来看书，睡眠也好了很多。一年后，他已经完全恢复正常，回学校复课，准备高考。

抑郁其实是大脑营养不良

相信大家对抑郁症多多少少都有些了解，这种精神状态跟一种神经递质5-羟色胺的缺乏有很大关系，那么5-羟色胺是干什么的呢？

5-羟色胺也称血清素，在认知功能方面扮演着重要角色，如大脑记忆和情绪等，因此缺乏这种递质时会患上抑郁症。

5-羟色胺是一种单胺类神经递质，由色氨酸转化生成。

胺类化学物质与氮元素有关，人体中只有蛋白质含氮元素。所以说到底，胺与蛋白质有关。那么色氨酸是什么？它首先是必需氨基酸，也就是只有吃进去的食物里才有。那么什么样的食物里含有色氨酸呢？含量最多的是动物类食物，另外豆类里有一些，尽管某些水果里有色氨酸，但量不多，而蔬菜和米面中色氨酸几乎为零。

研究表明，参与合成5-羟色胺的营养素包括色氨酸、ω-3脂肪酸、镁和锌。ω-3脂肪酸藏在深海鱼类食物中。镁在粗粮、绿叶蔬菜和海产品中都有，含量最高的是牡蛎，其次是动物内脏。所以，我们必须吃一些动物类食物，四条腿、两条腿、没有腿的都要吃，内脏也要每周吃一些，这样才能从根本上缓解抑郁症状。

以前我在门诊看到抑郁症的人只用抗抑郁药，自从2004年我学习营养学之后，就开始给患者增加了饮食指导。我发现增加了营养方面的辅导以后，患者一方面身体状态越来越好，另一方面抗抑郁药能够很快撤下来，并且不容易复发。

周围神经炎是神经系统丢卒保帅的结果

髓鞘是神经细胞轴突的外衣绝缘层。有了髓鞘，轴突上传递的电信号才不至于串线，才能精准定位。凡是具有髓鞘的神经纤维，称为有髓神经纤维，传导速度特别快，而且定位准。例如，手被针扎了一下，你立即感觉到手疼，并且能精准地定位是哪个手的哪个部位被针扎了。

你肯定会问了，那有没有无髓神经纤维？

确实，在神经系统中，还存在一类没有髓鞘包裹的神经。这类神经由于串线，导致能量损耗，所以传导速度会减慢，定位也常常不准。比如，我们都有肚子疼的时候，但我们很难去精准定位到底是肚子的哪个点疼，只能说肚子的某个部位痛，所以，无髓神经纤维传导速度慢而且不够精准。

髓鞘这层绝缘层，在神经系统中是由神经胶质细胞和雪旺氏细胞承担的。如能弄明白负责髓鞘功能的细胞所需的营养素，就能找到正确的补充方法。

我曾遇到过一位65岁的女患者。她经常出现双手指尖麻木，早上尤其明显。她很担心，害怕是脑血栓。

以前她有糖尿病，一直用药控制，血糖控制得基本还不错。查体

时，我发现患者记忆力不好，听力不好，一个问题要反复说好几遍。我们神经科医生查体是用叩诊锤敲击肢体的肌腱，看反射好不好。这个患者检查结果是四肢腱反射完全消失，针刺患者的手，发现还算比较敏感。

最终她被诊断为“周围神经炎”，这是糖尿病的并发症之一。

我给患者安排了头颅核磁检查，目的是查看一下记忆力下降的原因。

一周之后，她带来了核磁片子，结果没有看到脑血栓，却是明显的白质脱髓鞘。

什么是白质脱髓鞘呢？

大脑的主要成分是磷脂、蛋白质和胆固醇，髓鞘里蛋白质较多，呈白色，被称作白质。

白质脱髓鞘，指大脑里白质集中的部位萎缩了，这个部位是胶质细胞形成髓鞘的部位，也就是说胶质细胞数量少了或者萎缩了。由于髓鞘发生了质量的改变，自然导致神经传导速度发生变化，临床表现就是这个人记忆力下降，反应速度减慢。

周围神经的髓鞘也受到了影响，所以出现了手指尖麻木，肌腱反射消失的现象。

为什么眼前这个人会出现白质脱髓鞘以及周围神经炎的症状呢？

我问了一下她的饮食。这个患者平时特别爱吃米面；瘦肉一天25克，鸡蛋一周吃1个，鱼大概两周吃一次，也就吃带鱼段这么一小块儿，肥肉不吃，内脏不吃，牛奶不喝；一周吃1～2次豆腐，一次能吃50克；蔬菜每天能吃半斤左右，水果不吃；坚果一天吃1～2次，约25克。

很明显，饮食太偏了，以主食为中心而忽略了细胞真正需要的营养。瘦肉一天25克，一周才吃一个鸡蛋，鱼吃得也不多，这样的蛋白质摄入量怎么能够修复身体？

身体是很聪明的，“丢卒保帅”是它的本能。对单个神经元细胞来说，大树的树枝和树叶是细胞的最重要部分，而树干延伸出去的神经末梢是远端部分。当细胞里的营养成分不足时，细胞只能下狠心牺牲掉远端，保证中心细胞的存活，也就是让大树的树枝和树叶存活。而牺牲了远端的树根，此时在患者身上就会表现为肢体发麻和反应迟钝。

无独有偶，另一个神经脱髓鞘的病历也让我记忆犹新。

那年我家装修，有个工人小伙子，20多岁，很瘦，得了一个很痛苦的疾病——三叉神经痛，常常面部剧烈疼痛，像被刀割一样，痛不欲生。

我之前在神经内科工作了26年，对这种病太熟悉了，看他面色愁苦，一直在坚持工作，便主动跟他聊了几句。

我问他在吃什么药，他说在吃卡马西平。

这个药我很熟悉，作用机理是抑制神经异常放电，药物治标不治本。我更想探明究竟，因为对三叉神经痛来讲，主要原因是神经髓鞘的损伤造成神经传导的短路，搞清楚为什么髓鞘损伤最为重要。

髓鞘的成分是磷脂、蛋白质和胆固醇，这个小伙子很有可能是饮食中缺乏这些成分。

果不其然，小伙子说："我不喜欢吃肉，很少吃鸡蛋，我喜欢吃面食和蔬菜。"

我耐心地开导他："你如果想治好你的病，必须把神经髓鞘需要的成分补上。你干的是力气活，消耗量大，不仅消耗大量的碳水化合物，也需要很多蛋白质和脂肪。"

小伙子有些畏难情绪："您的主意很好，但是我吃不下去肉，鸡蛋还可以。"

我问他："你能吃内脏吗？肝脏、肾脏里也有很多磷脂、蛋白质和胆固醇。"

小伙子笑了："这些行，我喜欢吃内脏。鸡蛋以后我多吃点。"

看完上面两个例子，大家是不是也有点启发，出现神经系统的疾病，要换个思维，先想想是不是在日常饮食中缺少神经细胞需要的营养素了？

那么，神经细胞到底需要什么样的营养素？

第一，中枢神经系统需要持续稳定的葡萄糖供应，原因是大脑里没有糖原，也不会直接转化，利用脂肪生成能量。

第二，与其他细胞需求一样，神经细胞除需要组成结构的磷脂、蛋白质和胆固醇之外，还需要维生素和矿物质。

第三，神经细胞还需要一些特殊的成分，如卵磷脂、胆碱、维生素B_1、维生素B_6、维生素B_{12}、维生素E、锌和不饱和脂肪酸等。

什么样的食物中卵磷脂多？鸡蛋、肝脏和大豆。

什么样的食物中胆碱多？肝脏、蛋黄，其次是红肉、奶制品。

什么样的食物中维生素B_{12}多？在人类的饮食中，维生素B_{12}的主要来源是动物类食物，而植物类食物基本上都不含维生素B_{12}。

什么样的食物中维生素E多？芝麻、核桃仁、花生米、瓜子、瘦肉、乳类、动物肝、蛋黄和黄绿色蔬菜。

什么样的食物中不饱和脂肪酸多？植物油、深海鱼和坚果。

大家是不是发现神经细胞所需的重要营养成分主要在这几类食物中？蛋类、肉类、肝脏、坚果、植物油类、深海鱼及黄绿色蔬菜，这几类食物是大脑最重要的营养源。

后记

回顾前面的内容，大家只需记得，七大营养素组成了细胞，并且是细胞代谢的基本底物，吃东西不仅是为了让我们有饱腹感，更重要的是为了让我们活下来，不但要活下来，还要活得更好。

大家看过此书后，可以逆转思路，对身体不适不要只想着治标，多从治本上想想。遇到疾病，先从自己的饮食习惯上反思，先从营养素这个角度找找原因，想想办法，有了这样的思维方法，对于疾病的痊愈一定会非常有助力。

人体极其复杂，如果能把人体代谢的问题简单化，把复杂的人体简化为四种组织，尽管不完美，但却不失为一种解决问题的思路。

希望我们每个人都可以将疾病与营养素相联系思考问题，找到疾病的解决方法，谨以此书来帮助大家“吃对饭，少生病”。

针对更多具体疾病的平衡膳食法则我将会在第二本书中予以详述。

谨以此书献给热爱生命，愿意从源头上守护健康的人们。

五味子

懒兔子 著



我 们 都 是 彼 此 的 家 庭 医 生

中国好书《医本正经》作者懒兔子首部中医长篇小说

总有钱解决不了的事



一心想治好病的人，只会一病再病。

不想失去一切的人，最终一无所有。

《新修本草》记载：（五味子）其果实五味，皮肉甘、酸，核中辛、苦，都有咸味，此则五味具也。甘、酸、辛、苦、咸，不正是不能逃避但又必须面对的人生吗？



五味子

懒兔子 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

五味子／懒兔子著．—北京：北京联合出版公司，2020.7

ISBN 978-7-5596-4261-5

Ⅰ．①五…　Ⅱ．①懒…　Ⅲ．①长篇小说－中国－当代　Ⅳ．①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第081571号

五味子

作　　者：懒兔子

出品人：赵红仕

责任编辑：徐　樟

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）

嘉业印刷（天津）有限公司印刷　新华书店经销

字数210千字　880毫米×1230毫米　1/32　印张9.75

2020年7月第1版　2020年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-4261-5

定价：49.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

书中所提之中医药方均为个案。中医讲求辨证施治，读者切勿擅自依照书中案例服药，若有病症，请向专业中医咨询。

（五味子）其果实五味，皮肉甘、酸，核中辛、苦，都有咸味，此则五味具也。

——《新修本草》

目 录

第一章
第二章
第三章
第四章
第五章
第六章
第七章
第八章
第九章
第十章
第十一章
第十二章
第十三章
第十四章
第十五章
第十六章
第十七章
第十八章
第十九章
第二十章
第二十一章
第二十二章
第二十三章
第二十四章
第二十五章
第二十六章
第二十七章
第二十八章
第二十九章
第三十章
第三十一章
第三十二章
第三十三章
第三十四章

第三十五章
第三十六章
第三十七章
第三十八章
第三十九章
第四十章
第四十一章
第四十二章
第四十三章
第四十四章
第四十五章
第四十六章
第四十七章
尾声

第一章

2015年7月的夏天，中午，刚刚入伏。

之前的梅雨季把金南市的天空刷洗一新，透蓝透蓝的。云朵像泡沫，低低地堆在蓝天下，阳光明亮得让人睁不开眼。整个城市又好像是被塑料袋捂着，不透一丝风。大地和人体的热气蒸腾到半空散不出去，弥漫成湿热，让人呼吸困难。街上行人不多，大家都躲在空调房间里。即使是路边的小吃店，也关着门，开着电扇，生怕外面的热浪会随时滚进来，灼伤汗流浃背的食客。

吴畏和妻子沈鸿默默地坐在一个面馆里，低头吃面。虽然小店里开着空调，但是汗水还是从他们额头上密密地渗出来，显得两人油腻而烦躁。

“我们一定要这样做吗？”沈鸿低低地问了一句，打破了沉默，她抬头看着丈夫的脸，目光阴郁。吴畏没有和她对视，只是闷闷地“嗯”了一声。

沈鸿看着吴畏。眼前这个男人是和她从小一起长大的，他们认识已经有17年了。当年那个高瘦青葱的阳光男孩儿，现在已经成了眼角有皱纹的中年人。但即使是这样，吴畏也是英俊挺拔的：简单的短发利索地蓬勃在头顶，两道剑眉下是一双深邃黑色的大眼睛，鼻梁直挺，嘴角坚毅地微微向下，整个脸的轮廓透着干脆硬朗。

现在，这张好看的脸上没有了平时的嬉笑与自信。他低沉着脸，像个满怀心事的小孩儿，心里揣着好多秘密，既怕被人察觉，又很想找人诉说。

“上名校对于孩子来说就这么重要吗，甚至比拥有一个健全的家庭更重要？我们要不要……”沈鸿盯着吴畏的眼睛，言语恳切。

“好啦，”吴畏忍不住打断了妻子的问话，口气有点儿不耐烦，但是眼神一直在躲闪，不敢迎着自己的妻子，“我们不是已经讨论过很多次了吗？昨天说好了，你答应听我的。”

“可是我，还是……”沈鸿眼圈儿一下子就红了，哽咽着有点儿说不下去。吴畏抬头悄悄地瞥了一眼，看到沈鸿难受的样子，他立刻心软了，伸出手握住沈鸿的手，哄道：“不管怎样，我们都还是夫妻，最好的

夫妻，永远都不会分开。”

下午2：30，民政局。随着啪的一声落下，吴畏和沈鸿离婚了。

出了门，吴畏牵起沈鸿的手：“老婆，你终于自由了，这下你要是不理我，我就惨了。”沈鸿轻轻地挣脱了手，冷淡地看向一边：“一点儿也不好笑。”吴畏尴尬地笑笑，然后正色说：“好了，不开玩笑了。你赶紧去房管局开购房证明吧，我马上去和卖家再联系一下付款的问题，我们一会儿电话里再说。”看沈鸿没吱声，吴畏也没再说什么，拍了拍她的肩转身走了。汗慢慢地从吴畏头上流下来，他觉得太阳有点儿毒，他快被融化了。

沈鸿坐在出租车上，脸望向窗外。好奇的出租车司机一直在后视镜里偷偷地瞄她，不知道这炎热的下午，究竟有什么事情会让这个瘦弱好看的女人，像被冰裹着似的，从里到外透着凉意。沈鸿脸冲着窗外，但其实眼睛里什么都没有看。不停后退的高楼、大树和人，都逐渐变得缥缈，她的眼前被蒙了一层雾，不知道自己在哪里，也看不清周遭的世界。唯一能清晰感受到的，就是心里隐隐的疼痛——结婚快八年了，本来以为能长久一辈子的婚姻，居然就这么结束了。她有点儿反应不过来，像个被打蒙的人，不知道是该先抚摸自己的伤口，还是该先觉得疼。

多少人都羡慕她的婚姻，她和吴畏从高中走到现在，仿佛都已经长成了一个人。但是今天，为了买房，买学区房，给女儿上小学，就为了这么一件事，他们居然离婚了。不离没有办法，他们名下已经有一套房子，再买就限购了。可是毛毛到了要上小学的年纪，吴畏认为不能输在起跑线上，一定要让孩子上名校，所以买学区房成了当务之急。这一年来他们一直到处看，到处找，房子要么老，要么小，要么又老又小，破烂不堪，根本不适合住人。但是还必须买个像样子的，而且也必须搬进去住一下，否则开学前老师家访，根本逃不过老师的眼睛。

然而，学区房价太高，最差的也要近8万一平方米，一平方米的钱差不多是沈鸿一年的工资了。就这么犹犹豫豫地看来看去时，好在中介公司有个小伙子人挺好，偷偷地跟吴畏说，他得到消息，附近的几个小区明年都会被重新规划进来，成为学区房。现在很多人都已经知道了，因此附近的房价也在翻番地长，不如赶紧下手买下，等明年真的划进来的时候，想买肯定就买不着了。吴畏一听很心动，赶紧带着沈鸿去看，发现真的还行，附近有两个小区确实还像个样子。看中的那套房子是九几年的，还挺新，面积也不大，60多平方米，6万一平方米，400万肯定

能搞定了。虽然谈不上完美，但至少比之前看的那些要好很多。于是他们不敢再犹豫，赶紧和卖家签了意向合同，这边就急着来离婚。

离婚，是买房的前提条件，而且只要妈妈和孩子两个人的户口在就行了。老师来检查的时候，也不需要家人都在场，省事儿。孩子上学为大，其他事儿都得让道。所以，婚，就这么离了。

沈鸿靠在椅背上，眼泪默默地顺着眼角滑落下来。尽管她知道这是假离婚，但是女人对于婚姻的安全感，在今天，还是彻底失去了。她感觉到了难以描述的痛楚。

可吴畏不这样想。

在他心里，那个证书一点儿也不重要。他认定这辈子和沈鸿是夫妻，永远在一起，这事儿和证书无关，和任何人、任何事儿都无关。没有人能分开他们，所以离婚不离婚，他根本没放在心上。他只想着赶紧和卖家办理过户，别临时又加价。要去办房产手续，要办贷款，好多事儿等着做，然后他还要出差。他真的没太多时间想其他事情，包括安抚沈鸿。沈鸿的情绪他可以理解，毕竟是女人，从一开始提离婚这个方案时，她就激烈反对。吴畏说了好多道理，讲了好多好话，她才松口。在教育问题上，他们很不相同。吴畏认为孩子就要上最好的学校，接受最优质的教育，才可能有个好的未来。但沈鸿觉得学校不重要，重要的是孩子是否能健康成长，家庭教育是关键，好父母胜过好老师。

为了这事儿，他们展开了婚后最激烈的讨论。最后吴畏胜出了，因为他太要强，沈鸿知道。要是不让他的女儿上最好的学校，他根本不能接受。所以退让不是因为同意，而是因为无奈，沈鸿不想为这事儿一直和他生气，毕竟他也是为了孩子好，想尽可能地做个好父亲。吴畏心里也确实这么想的，我是男人，我要给我爱的家人最好的生活环境和成长条件。因为妻子、孩子和岳父岳母，已经是他最后的亲人了，他不能让他们活得比别人差，他希望他们都能过上好日子。

吴畏的爸爸在他很小的时候就去世了。吴畏上到高中时，妈妈也生了重病。当时家里的亲戚全都跑了，谁也不敢接近他们，生怕巨额的医药费会牵连到自己的生活。妈妈是有单位的，医药费可以报销一些，所以吴畏就总拿着药费单去报销，每次都要工会主席签字才行。工会主席就是沈鸿的爸爸，而沈鸿和吴畏是同班同学。沈鸿的爸爸很同情吴畏，尽量在职权范围内多给报销一些费用，也会催着财务尽快给吴畏钱。沈爸爸很喜欢吴畏，觉得小伙子机灵聪明，还勤奋。回家后，沈爸爸总是

在沈鸿面前提起吴畏，让本来没怎么注意到这个大男孩儿的沈鸿，开始对他留了心。

那时候的吴畏长得确实讨喜，高瘦高瘦的，紧致的皮肤下裹着精瘦有力的肌肉。沈鸿最喜欢看他上完体育课回来的样子，整个身体散发着代表青春的荷尔蒙，身体轻盈得好像一跃就可以飞起来。头发梢上总挂着的汗珠，以及有些腼腆又热情的微笑，让他看起来很萌。班上没人知道吴畏家里的窘境，吴畏从来不说，沈鸿也从来不在别人面前提及。他们之间，话也不多，但是眼神相对时，就好像互相在为对方守着天大的秘密。沈鸿喜欢这种感觉，这是又心动又心疼又心爱的感觉。吴畏也喜欢这种感觉，他觉得知心而温暖。

刚高中毕业，吴畏的妈妈还没有等到看见儿子的大学录取通知书那一天，就带着遗憾走了。妈妈的离开，摧毁了吴畏最后的坚强。他在家里号啕大哭，恨自己弱小无能，恨自己没有钱可以用上好药、请最好的医生，留住妈妈的生命。都是钱害的，都是穷害的。就是因为穷，他才失去了妈妈，失去了在这个世界上最后一位亲人。

后来吴畏的大学学费是沈鸿的爸爸出的，沈爸爸欣赏吴畏不卑不亢的性格，作为一个大厂子的领导，沈爸爸相信自己的眼光。他看得出吴畏眼睛里的那股子倔劲儿和不服输的气势，认定这孩子将来一定有出息。老沈愿意资助他，倒不是为了能得到回报，就是觉得不能可惜了这块材料。吴畏也没有让老沈失望，他从大学一年级开始就是优秀团干部、学生会干部，年年拿奖学金，空余时间去学校后勤做兼职，所以实际上也没有用到老沈多少钱。但是老沈对他的恩情，他牢牢地记在心里，发誓日后一定要像对待亲生父母一样赡养老沈和他老伴儿，因为吴畏和沈鸿恋爱了。

他们相爱得那么自然。一个孤独的小伙子终于在寒夜中找到了温暖的小窝。沈鸿是最适合的伴侣、爱人和朋友。沈鸿总是安安静静的，她身材高挑，皮肤白皙，是典型的江南女孩儿的模样。长长的头发，总是很松散地扎成一个马尾，弯弯的柳叶眉下，有一双温柔的眼睛，小巧的鼻子和薄薄的嘴唇相呼应，光从脸上看就知道这是个纯净单薄的女孩儿。虽然从小家庭生活优渥，但沈鸿身上没一点儿干部子弟的矫揉造作。她话不多，特别善解人意，那种淡淡的、不急不躁的沉静气质让吴畏迷恋。不管身边有多少漂亮活泼的小姑娘围绕，吴畏从来都看不见，他的眼里和心里只有沈鸿，沈鸿是他唯一的妻子人选，沈鸿是他生命中的彩虹，沈鸿是他的。

所以今天和沈鸿离婚，他一点儿都没有放在心上。他知道沈鸿不会离开他，他当然也不会离开沈鸿。他对他们未来的生活有很多规划，他要赚很多很多钱，他要让沈鸿成为最幸福的女人，要把女儿培养成为最优秀的人才。

第二章

两周后，家里。深夜。

吴畏拖着沉重的身体和皮箱，用钥匙悄悄地开门。结果钥匙刚插进门锁，门就开了。沈鸿穿着睡衣和往常一样，在等他。吴畏心里一暖，放下行李张开手臂抱住了她。她总是那么香香软软的，搂在怀里让人踏实。每次出差回来，吴畏进门都会这样搂着她，好像不这么贴近一会儿，就没办法抚慰一直在外面奔波的身体。可是今天，刚抱住一会儿，冷汗就从他额头、后背慢慢地流下来，他的身体越来越沉，重重地压在沈鸿的肩上。

沈鸿一惊，问："你怎么了，是不是又胃疼了？"吴畏哼了一声。沈鸿着急了，赶紧要扶丈夫坐下，但是吴畏不动，撒娇似的说："我不想动，我就想让你这样抱着我。"沈鸿本来还有点儿和他生气的心，一下子就软了，强撑着承受一个男人的重量。他们就这么抱着。

过了一会儿，吴畏的疼痛缓解了一些，可又有点儿恶心，赶紧三步并作两步地跑到马桶前，哇的一下吐出一口酸水，然后就是不停地反胃干呕。沈鸿吓坏了，一边拍吴畏的后背，一边给吴畏找杯子漱口。吴畏轻轻地摇摇手说："没事儿，最近老是这样，过一会儿就好了。"吴畏在马桶前接着蹲了几分钟，又吐了两口，才感觉舒服些，然后由沈鸿慢慢地扶着到沙发上半躺下。沈鸿想去给吴畏弄点儿吃的，吴畏不让，说什么都不想吃，就想和她说说话。自从那天办完离婚手续，第二天吴畏就出差了，一走就是两个星期。这两个星期里，沈鸿办好了买房的所有手续，贷款也办好了，女儿上学的事情，就这么妥妥地做好了全副准备。

吴畏瘫在沙发上，头发乱蓬蓬的，脸色不太好，汗把T恤都浸湿了。沈鸿看着他憔悴劳累的样子，心里叹了一口气，轻轻地摸了摸他的脸，一秒钟就原谅了他所有的任性。吴畏虽然感到很疲惫，可他心里是高兴的。人虽在外，但家里事情的进展他都知道，所以很开心——所有的付出都是值得的，再苦再累都不是问题。只要能挣到钱，他怎么辛苦都没关系。这次要不是因为有钱，也不可能说买学区房就买了，近400万的房子，也就贷款了不到100万。挣钱很重要，有钱好办事。吴畏有句口头禅：这世上没有钱解决不了的事儿；如果有，就是钱没花到位。一路走来，事实证明，基本都是这样的。

“这两周累坏了吧？辛苦你了。”吴畏抓起妻子的手，放在自己脸上轻轻地摩挲。沈鸿说：“我还好，毕竟是在家里。你不一样，一个人在外面，要好好照顾自己啊。不能总是吃了上顿没下顿，睡觉也没个点儿，这样下去人怎么能受得了呢。是不是胃药又没有按时吃，所以才胃疼的？”

吴畏苦着脸说：“是啊，忘记了。你现在赶紧去帮我拿一下吧，就在我的背包里。”

沈鸿赶紧起身去拿，打开背包一看，一个漂亮的礼盒出现在眼前。沈鸿嗔怪地看了吴畏一眼，说：“又来这一套。”

吴畏得意地坏笑说：“打开看看。”

沈鸿一边打开一边说：“我猜猜看，嗯，根据这个重量来看嘛，可能是个首饰，但是什么首饰呢？手镯？”

吴畏不说话，就笑。

沈鸿好不容易拆开包装，一声惊呼：“啊，手表，卡地亚蓝气球？”

吴畏说：“是啊，你不是一直很想要块这样的手表吗？”

沈鸿又惊喜又心疼地说：“可是这款太贵了，我只要普通的那种就好。这种镶钻的，太贵了，平时上班戴多不好意思。”

吴畏说：“管别人怎么看呢，喜欢就好。你是我老婆，就应该穿戴得漂漂亮亮的，再说钱都是我靠本事赚来的，又不是来路不正的钱，你有什么可不好意思的？”

“可是……”沈鸿小心地拿着手表，左看右看，“这个手表很贵呢，你到底花了多少钱？”

吴畏有点儿得意地说：“你就别管多少钱了，反正你老公能挣钱。”他挣扎着站起来，走到沈鸿身边，接过手表，说，“来，我给你戴上，看好看不好看。”

“哎哟，真是太好看了！”吴畏端着沈鸿的手，夸张地皱着眉，仿佛遇到了什么烦心事儿似的说，“瞧瞧，这哪儿像只人手！”沈鸿一听，刚要敲打他，他立刻严肃地说，“这明明就是仙女的手。”

沈鸿笑着瞥了他一眼，哼了一声。

吴畏忍不住了，抱着沈鸿好好地亲了一口，说：“仙女是我老婆，我是猪八戒。”

沈鸿娇笑：“谁是你老婆，我目前单身。”

“哈，这么巧啊，我也是哎。”吴畏来劲了，“仙女叫什么名字啊，家住天庭几环？”

沈鸿翻了一个白眼儿，一边高兴地翻着自己的手腕看闪闪发亮的手表，一边不屑地说：“我不告诉你。我年龄还小，我妈不让我和陌生老男人说话。”

“哦，对了，说到妈，她怎么样了，医院最近怎么治疗的？你今天去看她了吗？”吴畏收起了调皮的笑容，认真地问。这话像是秤砣似的，一下子把沈鸿刚飞扬起的心情拽到了地上。沈鸿叹了一口气，垂下手臂，郁闷地看着吴畏说：“还不是那样嘛，化疗有多痛苦，你又不是不知道。我们只能看着，谁也帮不了她。爸爸整天在她旁边守着，看她难受，爸爸也跟着流泪。”

吴畏慢慢地把沈鸿拉到怀里，把脸贴在沈鸿的头发上，闭着眼睛说：“放心吧，我这两天再找人给妈换个单独的病房，让她好好休息。用最好的药、最好的治疗手段，会好的，一定会好的。”

沈妈妈是个个子不高、有点儿微胖的老太太，整个身形像个干瘪的梨子，脸上没什么肉，肚子却挺大的。退休之前她是沈爸爸单位的子弟小学的语文老师，特别能说会道，擅长讲各种革命大道理，再调皮的孩子见到她都得绕道走。她精气神儿足，声音洪亮，皮肤又白，所以看着总是要比实际年龄小几岁。后来退休了，没有学生可以让她演讲，也再没有学生家长主动上门聆听教诲，她在家待得实在无聊，就把教育的战场搬到了院子里。因为住的是单位大院，前后都是老同事老邻居，熟人社会，如鱼得水。不久之后她就成了大院里的妇女领导，走哪儿都有一群老太太跟着，一言不合就开妇联大会，或者载歌载舞地歌颂新中国。小日子过得满满的，可惜幸福的退休生活还没享受多久，沈鸿就生了女儿毛毛。

沈妈妈再爱玩耍，可是有了外孙女还是要亲自带的，她不放心任何人。所以老两口儿就从住了好几十年的单位大院搬到了沈鸿家，开始了祖孙三代新生活。沈妈妈性子这么要强，带孩子方面当然都要听她的，毛毛的吃喝拉撒都得按照沈妈妈的意思办，就连断奶，沈鸿也打了好几次报告才得以批准。沈鸿了解妈妈，知道她个性刚烈，控制欲强，所以很多事情即使自己有想法，也不会多说什么，由着妈妈的性子来，只有她高兴了，全家人才能都高兴。

沈爸爸是个文弱的小老头儿，个子也不高，头发稀疏，眉眼处处透着温和。虽然一直是厂里的领导，但没架子，工会主席是大家公开投票选出来的，就是因为他心善又和气，人缘极好。他的好脾气不仅对外，对老婆也是一样，知道老婆强势，自然就示弱。自打退休以后，基本就黏在电视机前面，反正老婆什么都要管，他也乐得清闲，什么都不管。后来有了毛毛，沈妈妈的主场从院子里转移到家中，他这种吃闲饭的行为显然不再被允许。沈妈妈给老头子列出了一份日常工作清单，主要是买菜、看娃、打扫卫生之类，沈爸爸也乐意做，反正都是为了这个家。即使是这样，也总是有很多地方让沈妈妈各种不满意，抱怨老头子已经成了沈妈妈的开场白："哎哟，你这笨老头儿，看你买的这些菜……哎哟，你是要气死我啊，让你给孩子喂口水，看你洒得这一身……这么冷的天，你看孩子睡这儿，也不知道关个窗户……"老沈听着，都左耳朵进右耳朵出，从来不往心里去。他知道她好说教，喜欢找毛病，这不是人品问题，算是职业病。

就这样过了快三年，也就是两年前，沈鸿的妈妈体检时被查出了肝癌。因为发现得早，治疗及时，所以当时手术很成功，医生说预后良好。出院的时候医生再三嘱咐她要好好休息，不能劳累，可是老人家天生操心的命，就是闲不住。自从妈妈生病后，沈鸿就找了个全职保姆住在家里，帮着做家务和接送毛毛。沈鸿觉得妈妈生病和带孩子太操劳有关系，想着等出院后就让父母回他们自己家住，好好休养，等妈妈身体彻底恢复了再说。

可是没想到回家才几个星期，沈鸿的妈妈就嚷着要过来继续带毛毛，说自己在家闲不住，待着难受。另外，沈鸿妈妈对带毛毛的阿姨很不放心。她从网上找了好多保姆虐待孩子的照片和新闻给沈鸿看，说这些保姆都是外人，靠不住，孩子必须得自己带才放心。所以很快，沈鸿的爸爸妈妈又搬过来和沈鸿他们一起住了，沈妈妈来的第一件事就是辞退保姆。平时除了买菜和接送外孙女上下幼儿园是沈爸爸的工作以外，其他的活儿都是沈妈妈的。沈鸿请过几个钟点工阿姨，想让她们给妈妈做个帮手，可是没有一个用着超过一个月的。沈妈妈不是嫌人家手脚慢，就是嫌人家干得不好，菜不是咸了就是淡了，地拖得也不干净。总之，所有阿姨都又笨又懒，她总说看阿姨干活比她自己干活都累，谁也不如她，她谁也不需要。

老沈最大的乐趣就是每天接送毛毛。来回的路上听外孙女叽叽喳喳、口齿不清地讲一些幼儿园里的事情，他就特别高兴。他总是背着家

人，给毛毛买巧克力、冰激凌什么的吃。本来说好谁也不告诉，可是每次一进门，毛毛见到外婆就全招了，然后老头子就被老太婆一顿臭骂。不过老头子一点儿也不生气，乐呵呵地往电视机前一坐，管你说什么，他都假装听不见。

本来日子过得挺平静，但是没想到一个多月前，沈妈妈一次感冒后，突然感觉又不行了，开始出现身体乏力、虚弱和眩晕的症状。到医院一检查，发现癌细胞扩散了，腹腔很多地方都有。这次不能再手术了，只能放化疗，医生说情况不太好，让家人做好思想准备。这下全家乱套了，沈妈妈住院，只能沈爸爸去照顾。虽然请了一个看护，但是三餐还需要老头子做。赶上沈爸爸不舒服的时候，还得需要个家人在旁边陪伴。这老两口儿一不在家，孩子就没法管了。之前请的保姆被赶走，临时找也找不到一个信得过的人。吴畏整天除了出差就是加班，很少在家，带孩子的事情完全指望不上他。可是沈鸿也要正常上下班，不可能带着毛毛。正好赶上放暑假，沈鸿只能暂时找了个托管班。但是托管班只管半天，中午吃完饭后孩子就得接回去。所以沈鸿只能早上送完孩子去上班，吃完午饭得先请假接孩子，然后把孩子带去单位，等下班后再一起回来。

去医院看妈妈，只能偶尔抽中午的时间，把毛毛暂时交给同事代管一下，或者下了班以后再说。医院离单位远，又不好停车，只能倒地铁。沈鸿两头跑，还拖着个孩子，真是疲于奔命。人到中年，父母、孩子、伴侣、自己，就成了桌子的四条腿，不能有一条腿出问题，否则桌子不是歪就是倒。

生活变得脆弱不堪，不堪一击。

一开始领导还表示同情，对沈鸿的情况睁只眼闭只眼，结果都一个多月了，沈鸿天天这样，还经常因为其他事请假，领导就有点儿不高兴了。政府机关，虽然也没什么特别要紧的事儿，但是上班的考勤纪律还是要遵守的，人多眼杂，一个人做得不好没处理，其他人很快就会有样学样。沈鸿这些年来一向表现不错，又是科长，本来领导是很看重她的，近期也有转岗提拔的意思。但是一下子冒出来这么个事儿，而且显然也没有很好的解决办法，不知道这种状态还要持续多久，领导心里就不高兴了。谁家还没个事儿呢？不能因为家里的事就耽误工作，更不能在单位造成自由散漫的风气。心一散，队伍就不好管了。现在的人，想松容易，想紧难。于是领导给沈鸿的脸色也是越来越难看，好几次开会都点到了她，让她很难堪。

结果在这个月里还遇上吴畏让她离婚买房的事情，所以她心里特别乱，觉得委屈，又不知道该跟谁说。离婚的事情，是绝对不能告诉两位老人的，他们不懂，会以为是真的，后果不堪设想。离婚的事情，更不能让单位里的人知道，本来就人多嘴杂，要是知道她离婚了，那背后的风言风语真的能把人“说”死。沈鸿特别怕被人念叨，不是别的，就是嫌烦。她只想默默地过好自己的小日子，谁也不想管，也不想升官发财。但是现在，她突然觉得想过好小日子也很艰难。

“吴畏……”沈鸿轻轻地抚摸着吴畏的头，她本来想说，“别那么拼命地挣钱了，我不需要你给我买这些昂贵的礼物，你能不能多在家帮帮我，我一个人忙不过来，我很累。我不想要你挣钱，我想要你在家。”可是看到吴畏筋疲力尽的样子，沈鸿又把话咽了回去。吴畏不容易，她都知道，妈妈的医药费和之前的手术费用，都是吴畏给的，没让老人花一分钱。他总说：“你爸妈以前帮我的，我都欠着，现在还帮咱们带孩子，我更欠他们的。绝对不能再让他们花钱治病了，所有的费用我都出，我要给咱妈最好的医疗，绝对不能让妈受罪。”这次沈妈妈住院后，吴畏更拼了。他发现了钱的重要性，关键时刻钱能救命。沈鸿是公务员，工资就那么些，要让这个家庭有保障，有安全感，必须挣很多很多的钱。这些话，吴畏整天都和沈鸿念叨，所以她明白，就算她说出那些话，吴畏也不会回家，他放不下他的事业。最重要的是，他需要挣很多钱才能有安全感。

沈鸿只好轻轻地拍了拍吴畏的脸，说：“你先去洗洗脸，我倒水给你吃点儿药，然后早点儿睡吧，明早咱们都要上班。”吴畏很听话地放开沈鸿，但是没去洗脸，而是直接蹑手蹑脚地走到女儿床边。毛毛睡得很香，身上有股奶奶的味道，眼睫毛长长地耷拉着，圆嘟嘟的小脸肉得像个面团，头发乱糟糟地堆在头上，整个人看上去像一个玩累的小狮子。吴畏就这么一直看着她，心都被融化了。这个小人儿，怎么长得这么快啊，每次出差回来，都感觉她又长大了。吴畏好焦虑啊，真希望女儿慢慢长，希望她一直这样小小的。他不想让她长大，不想让她过那么艰难的人生，他想一直宠着她，把她守护在怀里，一辈子帮她遮风挡雨。

第三章

金南市人民医院，肿瘤内科，病房。

沈妈妈虚弱地躺在床上，不想睁眼，也不想说话。这次化疗后，她的反应特别强烈。恶心，一直呕吐。身体虚得站不住，还时不时地耳鸣、脑鸣。头发大把大把地掉，前两年好不容易长出的头发，这次很快就掉没了。

第一次患癌症住院的时候，她觉得没什么，心里就有种自己肯定能好的感觉，所以不管是术后恢复，还是放化疗，她都觉得没那么难受，忍忍就都过去了，日子有盼头。但是这一次，她感觉不一样了，她发现身体好像已经被掏空，面对药物的侵袭和扫荡，身体完全失去了抵抗力。所有的痛苦都特别清晰，甚至疼痛在哪根筋上她都能感觉得到。很多时候她像是落在了深海里，冰冷刺骨，周围漆黑一片，什么都没有，什么都抓不住，身体就一直往深海里坠落。

她感觉，日子不多了。

她努力睁开眼，歪了歪头，就看见了趴在床边打盹的老沈。这么多年，这个男人就一直这样默默地陪在她的身边。她年轻的时候特别烦他这副没情趣的样子，也不幽默风趣，也不会带她出去玩，更没什么个性，就是个老好人。她常常想，如果她是个男人，一定做得比他威风得多，至少得有种男子汉的气势。不像他，做个工会主席窝窝囊囊的，谁也不敢得罪，到头来就落下个好口碑，啥也没有。可是现在，她突然叹了口气，还好，他在。看到他，好像深海里又透出一丝丝光，让她感觉到自己的存在。老伴儿就是老来伴儿吧，不是爱人，是亲人。在起不了身的时候，能扶一把；在吃不了饭的时候，能帮着喂一口。所以婚姻到最后，就是病床前的彼此安慰，相互信任，相互照顾，彼此都不那么孤独。

但是，如果她先走了，那独自被留下的老沈，以后可怎么办呢？想到这里，她突然觉得，能先离开也是一种幸运啊。她伸手，碰了一下老沈的手，老沈立刻醒了，问她：“怎么了？想喝水？”她微微地摇了摇头，然后低声说：“老沈，我不想化疗了，咱回家吧。”老沈一听就急了，说：“那怎么行？绝对不行！不管什么时候，我们都不能放弃治疗啊。”沈妈妈也急了，鼻子一酸，眼泪就流了下来。她说：“不是放弃治

疗，是我太难受了，我真的不想治了。我就想回家，和毛毛在一起，能活多久就多久吧，至少我还高兴一些。”

老沈看到老伴儿流泪，又心疼又难过，说：“你是不是想毛毛了？那我让沈鸿今天下班带她过来看你。”

沈妈妈说：“别别，别老让孩子过来，这医院到处都是病菌，对孩子身体不好，别被传染了。”

老沈握着沈妈妈的手，说：“我知道你难受，可是化疗就是这样的啊。不化疗的话，那怎么治病呢，你的癌细胞没办法杀死啊。”

沈妈妈一边流泪一边说：“可是我感觉这药，是要把我杀死啊。”

老沈不知道该说什么才好，只能用劲地抓着老伴儿的手，给她些勇气和力量。沈妈妈也没再说什么，含着泪又疲惫地闭上了眼睛。老沈看着这个躺在病床上的女人，这么多年了，她那么要强的人，没想到会无力成这样。年轻的时候，她多漂亮多明亮啊，整个人都会发光。学校每次演讲、大会发言，她都是代表，英姿飒爽，气势如虹。他们经人介绍认识，没什么惊心动魄、波澜起伏的爱情。他觉得她优秀好看，她觉得他老实本分，就这样而已。她比较好强，什么事儿都喜欢拿主意，事无巨细都喜欢问、喜欢管。他本来就性格随和，不争是非，所以由着她强，由着她管，他都可以。这些年在家里他被管惯了，凡事也都请示惯了。现在突然多年的老领导就这么病倒了，不说话，不指示，不批评，不教育，他真的有点儿不习惯。他不敢想后面的事情，只想让她快点儿好起来。他现在特别后悔之前总是惹她生气，他觉得自己太不听话，太不知道心疼人了。所以他心里暗暗发誓，等老太婆好了以后，自己要更听话，让干吗干吗，绝对不能再让她不高兴了。

正想着，病房里走进来两个人，是隔壁床一个老头儿的儿子和儿媳。两个人一进来就赶紧掀开老爷子的被子，摁老爷子的腿。突然听见儿媳高兴地一声惊呼：“哎呀，真的消肿了。”儿子也特别高兴，拎起床边的尿袋跟媳妇儿说：“看，小便也多了好多。”老沈听了赶紧走过来凑着看，说：“哎哟，还真是的，真好。”

这个隔壁老头儿是什么问题呢？肺癌。刚做完手术不久，也在做放化疗。可是老头儿出现了一个问题，就是胸腔和腹腔积水，浑身水肿，同时小便不利。医院暂时停止了输液，疼痛时给吗啡止痛，然后用呋塞米片消肿。可是效果不好，老头儿的水肿问题还是很严重，不吃药就完全不排便，大小便都没有。老头儿的儿子和儿媳很着急，虽然是癌症，

家里人也做了心理准备，可是老人这么痛苦，身为子女还是很不忍。后来儿子不知道从哪里找来一个中药方，抱着试试看的态度给老人用了，没想到才用了两服，情况就大有改善，开始自主排尿，水肿也消了很多。

老沈看着觉得好神奇啊，赶紧问老头儿的儿子："小伙子，你这神药是从哪儿弄来的啊，是不是什么秘方啊？"

小伙子笑："大爷，哪儿有那么多神药和秘方啊，是我回家从一本中医书里找到的。"

"啊？你自己找的方子啊，你会中医吗？"老沈皱着眉，不相信地问。

小伙子老实回答："我自己学过一点儿中医，懂些医理。方子也不是我自己拟的，是《伤寒论》里的一个方子，叫五苓散，专门治疗小便不利造成的水肿。"

老沈还是觉得不可思议："你自己看书就能给你爸治病了，这也太神了吧？中医那么难的东西，你自己看书就行？"

小伙子的媳妇儿说话了："大爷，我老公和我都是中医爱好者，我们平时都会看些中医书，但是学得不深。中医没那么难，就是根据症状来判断病因，然后对症治疗。我公公这个问题，正好比较典型，中医里有专门的药，所以效果很好。"

"哦……原来是这样啊。"老沈佩服地点点头，说，"真好，真好。"

他突然灵机一动，说："哎，小伙子，既然你们这么厉害，也给我老伴儿看看吧，也帮她找个方子。她现在太难受了，吃不下东西，总吐，又没精神。你们帮着看看，有没有什么药也能给她吃点儿啊？"

小伙子一听，赶紧摇手说："哎呀，这个不行不行，我们可没有这个本事，我们不是医生，就是自学了点儿中医，还没到给癌症病人看病的地步。再说了，大爷，不怕您生气，癌症这个病，有多严重我们都知道，也就是这人是我亲爸，我才敢在这个时候给他擅自用点儿中药。换成别人，我就算有这个水平，也没这个胆子啊，万一给治坏了，没法负责啊……"说完，小伙子看了看躺在床上奄奄一息的沈妈妈，表情十分为难。

老沈叹了一口气，说："哎，也是。"这种时候，所有的治疗都很关键，说不定哪里不对，就要了病人的命。也就是亲生父子敢这样了，其

他人是真没这个胆子。这个肺癌老头儿真是幸运，有个懂点儿中医的儿子，之前都胸闷得喘不上气了，现在消肿后呼吸都顺畅了好多。老头儿自己也挺高兴的，看着儿子儿媳说："我有点儿饿了，你们去给我弄点儿粥吧。"夫妻俩一听这话，真是激动啊，好几天没听老爷子说饿了，赶紧忙不迭地说："好好好，马上去弄。"

看着他们这一家人，老沈郁闷地走回沈妈妈身边坐下。他这会儿多希望自己也会点儿中医啊，最好是会点儿法术，可以一下子帮老婆子解除痛苦，带她离开这个地方。可是他什么也不会，只能眼睁睁地看着老婆子难受，什么忙都帮不上，真是太没用了。还没郁闷完，耳边就响起一声"爸"，一回头，原来是吴畏拎着一包水果进来了。"妈怎么样了，好点儿没？"老沈叹了口气轻轻摇了摇头，示意吴畏坐下。沈妈妈虽然听到了他们的谈话，但是因为疲惫，也懒得睁开眼睛，不过她的耳朵和脑子都异常清晰，什么都知道。

吴畏说："我刚去把妈上个星期的医药费结了，您放心吧。另外，我已经找朋友帮忙了，准备把妈转到后面的高干病房去。那里是单间，价格虽然高一点儿，但是一个人一间病房，特别安静，卫生条件也好，有独立卫生间。这样您也能支个躺椅在旁边休息了。看护晚上陪夜，也不用睡凳子上了，可以支张小床。"

老沈本来觉得那多浪费钱啊，没什么必要，但一转眼看到躺在病床上气若游丝的老伴儿，就没说话。他心里想，要是能让老伴儿住得舒适一点儿，当然好了，所以就嗯了一声，满含感激地看了吴畏一眼。吴畏笑笑，点了点头。

沈妈妈都听见了，也想说不用了。可是她没说，因为她想让老沈待得舒服一点儿。现在这个六人病房，连病人带家属，房间里长期有十人以上，吵吵嚷嚷，人来人往，空气不好不说，老沈连伸直了腿想好好休息一下都不行。整天就窝在床边的木凳上，人也受不了。如果能有个宽敞的地方，老沈也不用这么受累了。

老两口心里想的都是对方，就这样，他们接受了吴畏的安排。

第四章

“五万六千八百四！”收费窗口传出七个字，一字万金。

“怎么这么贵啊！上个月总共才7万多。”吴畏一边掏卡一边皱着眉。里面的人连头也没抬，冷漠地说：“肯定没错，你一会儿自己看明细就知道了。”

单子打出来一看，吴畏没再说话。自从转入高干病房后，床费从一天100元，涨到了一天1200元。而且还有其他很多附加费用，比如每晚看护阿姨的床位费、躺椅租借费、特护管床费等。另外，吴畏让医生把药都换成了最好的进口药，说是副作用小一点儿，可以减少病人的痛苦。如此一来很多费用都不能走医保了，大概估算一下，一个月就要30万出头。吴畏叹了一口气，感到了压力。

他是跑销售的，专卖进口红酒。大学时学的是计算机专业，本来可以保送研究生，但因为急着想挣钱，这才直接找了工作。先是在一个IT公司当“码农”，没干多久，领导就让他转岗当了销售。他外表好，情商也高，做销售更合适。领导没看错，吴畏的公关能力确实很强，而且比较实在，凡是跟他合作过的人都喜欢他，公司销售额大幅增长。后来，一个卖红酒的客户把他挖走了，承诺给他三倍年薪，唯一不好的是要常常出差到处跑业务。当时沈鸿刚刚怀孕，两人商量了一下，觉得有了孩子之后用钱地方更多，反正年轻吃点儿苦没什么，挣钱更重要。沈鸿虽然觉得不舍，但想想吴畏说的也有道理就同意了。

就这样，几年里吴畏就没正经在家待过，也没有固定周末，不是在出差，就是在公司准备出差。他从一个普通的红酒销售员慢慢当上了华东片区总经理，所辖地区的红酒推广业务全部亲力亲为，甚至包括联系明星站台。当然，收入也是直线上涨，从年薪二十多万涨到现在的七八十万。

刚结婚时，他们住在吴畏妈妈留下的老房子里，毛毛出生后没多久，他们就把老房子卖了，加些钱换了一个150平方米的大居室。这几年打拼，吴畏确实存了不少钱。前年沈妈妈生病，花了一些。不过还好，那一次总共也就花了小30万，其他都走医保，对家里的生活没什么影响。

这一次为了买学区房，花了300万，本来是完全可以一次付清的，

但他手上得留一点儿钱给沈鸿妈妈治病，所以贷了小100万，想着以后手头宽裕了再还。这次沈妈妈住院的费用比上次高了很多，如果每个月都是30多万，用不了多久他就撑不住了。但是他又不能不撑住，他是这个家的顶梁柱，绝对不能让沈鸿妈妈的病因为钱而耽误，这种事情已经发生过一次，绝对不能再发生一次了。

人到中年，不就是这样嘛，家里谁生病，都能立刻捉襟见肘。

吴畏就这样一边想着一边往病房走，突然看到前面乱哄哄地围着一堆人，吵闹声很大，好像有人在吵架。吴畏好奇心起，也赶紧凑上去想看个究竟。

原来一个小伙子揪着一个医生，反复地大声质问："是不是没钱就不给看病？医院到底是救人还是要钱？"这个小伙子一看就是病人家属，个子不高，脸色黑红黑红的，像是个干体力活儿的人。他的收入估计也很一般，穿着工地上干活儿的衣服，虽然不破，但是很脏。

医生倒是一个文质彬彬的中年男人，被小伙子抵在医生办公室门口进退不得，他也不着急，一直挺耐心地解释着，说医院当然是以救人为本，但是没有钱，拖欠费用，也是不允许的。

吴畏听旁边的人议论，原来这个小伙子的母亲生病住院了，情况很严重，要进ICU。但是ICU的费用很高，小伙子付不起。医生的意见是，先让小伙子去筹钱，然后再进ICU。可小伙子急了，生怕把母亲的病给耽搁了，就把主治医生堵在门口，说什么都要先救人，费用欠着，过几天慢慢还。这肯定是违反医院规定的，所以医生也很为难，不能擅自收治。

吴畏站着听了一会儿，叹了一口气，转头走了。

当晚在家里，吴畏靠着沈鸿，两人都在看手机。吴畏突然想到了白天的事情，就转头跟沈鸿说："你知道吗？今天我在医院看到了一起医患纠纷。"

沈鸿连头都没抬，平静地回答："这不是很正常吗？我在医院看过好多次了。"

吴畏叹了一口气，身体后仰，把头靠在沙发背上，闭上眼睛说："钱啊，就是命。没钱，真的就救不了命。这年头，病人难，医生也难，所以医患纠纷特别多，但是无论站在谁的立场上想，其实都没错。"

沈鸿也深有感触："现在当医生确定挺难的，一边是救人的职责，另

一边又是医院的规定，有时候想要两全真的不行。”

吴畏点点头说：“说到底，还是因为医疗资源太珍贵了。其实和世界其他国家比，咱们国家的大众医疗已经非常便宜了，再加上医保，若不是重大疾病，普通家庭都是可以承受的。但要是遇到重大疾病，很多费用不能走医保的话，确实会给病人及家属带来很大经济负担。想要改变这种情况，还是得从调整医疗体制入手，设置贫困病人医疗减免制度或者分期付款制度，让更多的穷人可以有机会治重病。唉，这些说起来容易，实施起来就很难了，国家那么大，制度改革绝不是一朝一夕的事情，肯定会有一个非常漫长的过程。所以，医患矛盾在目前很难得到彻底的解决，最好的办法就只能是让自己不生病，不生大病。”

沈鸿也点头表示同意，然后把头靠在吴畏的肩上说：“反正以后我是不会让毛毛去当医生的，这个职业太辛苦了，还要常常受气。”

吴畏轻轻地搂过沈鸿，把头靠在她的头上，说：“有的时候我去接毛毛，看到幼儿园老师被孩子气得眼冒金星，但是只能憋着不能打骂，我也真的是替这些老师委屈。咱们看着自己的孩子淘气都想打呢，更何况那么多别人家的孩子。”

“所以啊，”吴畏接着说，“我觉得国内有几大委屈行业，第一就是医生，第二就是幼儿园的老师。”

“那第三呢？”沈鸿问。

“我还没想好，有很多备选，但是现在感觉排名不分先后，所以暂时空着。”

沈鸿笑了，点着吴畏的脑门说：“第三就是我，你老婆。我为你受了好多委屈，都默默地承受了，特别不容易，我那些事迹，谁听谁流泪。排名第三，绝对当之无愧。”

吴畏哈哈大笑说：“我才不要你做小三。”

沈鸿打他：“你才小三你才小三。我就做小三就做小三，气死你。谁让你不要我的。”

吴畏一把抓住沈鸿的手，用胳膊把她牢牢地捆住，说：“我才没有不要你，不许你胡说。”沈鸿就势倒在吴畏怀里，哼了一声没再接茬。两人坐了一会儿，吴畏很认真地问沈鸿：“你说，医生会不会真的因为没交钱，就不给病人好好治病，会不会偷偷地断了病人的药啊？”

“我觉得不会。”沈鸿说，“医生就算不至于仁慈，但还是有起码的职

业道德底线的，救死扶伤是他们的天职，不会因为钱就不给治病。最多……不用太贵太好的药罢了，只用那些普通的药。”

吴畏说：“我不这么认为，医院也是营利机构，又不是福利机构，不交钱肯定是不行的。说到底就只有富人才能花钱买命，穷人只能等死。”

沈鸿歪头看看他，笑着说：“吴畏兄弟，我看你今天是受刺激了，怎么对这事儿念念不忘啊。要不要找个心理医生给你疏导一下？”吴畏斜着眼看沈鸿：“心理疏导？我看还是算了。我需要的是肉体疏导。”沈鸿立刻挣扎着站起身子要走，吴畏一把拉住她：“你没听见我说话啊？”沈鸿回头：“听见啦，所以肉体导师准备去洗澡，然后给你治疗啊！”说完她就走了，背后的吴畏笑开了花。

但是只一会儿，吴畏就笑不出来了。

不硬。

这已经不是第一次不听话了。该硬的时候不硬，不该硬的时候也确实不硬。前两次他们都以为是刚出差回来累的，可是今天，一点儿都不累，也没有喝酒，昨晚也没有熬夜。吴畏感觉很好，可还是这样，简直被气死了。

沈鸿安慰他：“可能是你最近压力太大了，别担心，没事儿的。”

“可是我……”

“我没关系。”

“我有关系！”

吴畏烦躁而羞愧地起身，好想抽根烟，但其实早戒了，不知道该做些什么表达一下自己生气、无奈和羞愤的情绪，就假装到卫生间洗了把脸，然后郁闷地坐在了床边。

沈鸿在那儿笑。

“你笑什么？你老公都这样了！”吴畏气鼓鼓的。

“谁是我老公啊，我现在单身，都和你说多少遍了。我笑你那个熊样儿，像个倒霉小孩儿。我告诉你啊，咱们现在可是同居状态，你得好好表现，要不以后我真的不一定会娶你了。”

“你说什么啊，你有胆子敢再说一遍？”吴畏回头，猛地扑在沈鸿的身上，“说，你不娶我娶谁？你都把我这样了，还不娶我，我跟你没完！”

沈鸿就笑，一直笑。吴畏就亲她蹭她，一边亲一边说：“你不娶我，我也不许你娶别人。”

第五章

几天后的中午，医院的高干病房。

沈妈妈一直在不停地呕吐，沈鸿一边给妈妈拍背，一边端着个盆接着吐出的秽物，其实也没啥，就是一些黄色的水。沈妈妈因为胃部痉挛不止，身体痛苦地扭曲着，脸色暗黄，额头上渗出细密黏黏的汗。老沈拿着一杯水在旁边候着，准备随时给沈妈妈漱口。折腾了好一会儿，胃部痉挛才逐渐缓解，沈妈妈虚脱似的靠在了床上，闭着眼睛，眉头紧锁。

沈鸿坐下，赶紧拿出了一个苹果，削好了递给妈妈，说："妈，您吃两口苹果，过过嘴，要不嘴里会一直苦。"沈妈妈没说话，只是烦躁地推开了沈鸿的手，脸转到一边。沈鸿皱着眉，着急地说："不行啊妈，你这样什么都不吃，也不是办法啊。身体一点儿抵抗力都没有了，后面的治疗怎么扛下去呢？"沈妈妈一扭头，无力又生气地说："我真的什么都不想吃，你们什么也别给我弄。"

老沈看不下去了，说："不行啊，你多少都得吃点儿吧。孩子关心你，怕你身体太虚弱。"不说还好，一听到"关心"这个词，沈妈妈一下就怒了："你们这是关心我吗？！你们这是在逼我！我都说了我不想化疗，我要回家，可是你们谁听我的了？！我有多难受你们能体会吗？你们只想着自己，觉得给我提供最好的医疗手段，就是爱我关心我对我负责，但其实你们从来都没真正体谅过我的感受！我都说了多少遍了，我非常非常地难受，我生不如死，我想回家。我不管后面还有多少日子，起码我想活得像个人。现在这样不人不鬼的，我真不如死了算了。"说完，就委屈地大哭起来。

老沈和沈鸿一下子乱了方寸。沈鸿也哭了，说："您别这样，我们不是不心疼您，也知道您难受。可是有病就得治啊，不能放弃治疗不是？"

沈妈妈说："我告诉你，即使把所有疗程都治完，我也好不了了。我心里有数。反正都是死，我真的想回家过几天舒心的日子。你们也知道化疗的结果，它不是靶向性治疗，是把化学药品输到血管里，走遍全身。不管是好细胞还是癌细胞，都被它杀死了。它不仅仅是杀癌，也是在杀我啊。你们让我回家，我自己能扛多久就是多久，我谁也不怨。否则这样下去，没多久我就死了，死得更快更痛苦啊。"沈鸿听着，心里揪

成了一团，她紧紧地抱着妈妈说：“妈妈，您别说了，您这样说，让我好为难啊。”老沈也在一旁抹眼泪，不知道该怎么办才好。

晚上，吴畏一进家门，还没来得及站稳，就被沈鸿拉进了房间。

沈鸿脸色沉重地说：“吴畏，我想和你商量个事儿。我想把妈妈接回来，不再化疗了。”

吴畏一听，惊了，问：“为什么啊？”

沈鸿眼圈一红，低着头说：“今天妈妈在病房号啕大哭，她说她太难受了，她实在不想做化疗了，她想回家来。”

“那……那不就是等死了吗？”吴畏说得很直接。

沈鸿点点头，说：“妈妈宁愿在家等，也不想在医院受罪了。”

吴畏扶着沈鸿的肩膀，摇着头坚决地说：“那可不行啊，再难受也不能放弃治疗。病人有些不好的情绪是很正常的，但是我们作为家属得清醒啊。沈鸿，你可不能一时心软，犯糊涂啊。妈妈现在是关键时期，如果不把癌细胞都杀死，她很快就不行了。不管怎样，我们都应该尽最大的努力试一试。明天你到医院去跟医生说，上最好的药，不要担心钱的问题，有我呢。不管发生什么，都要给妈妈最好最大程度的治疗，否则我们今后一辈子都会心不安啊。”

沈鸿抬头看看吴畏，眼泪唰唰地流下来，轻轻地点了点头。

午饭时间，吴畏办公室。

秘书陈圆圆拿着一盒饭，敲门，然后听到里面传来一声闷闷的、压抑的“进来”。推开门，陈圆圆呆住了，傻傻地站在门口不知进退。

只听吴畏说：“赶紧进来，关上门。”

“哦哦。”圆圆一边赶紧闪进来一边关上了门。

只见吴畏跪在地上，用尺子一端抵着自己的胃，一端抵着书桌的侧面，脑门上淌着大滴的汗珠。空调开在18摄氏度，但是他的衬衫全湿透了。

“吴总，你……你怎么了？”圆圆呆呆地、不知所措地拿着饭盒站在一边，不知道自己该做些什么。

“我没事儿，胃疼。这样抵着舒服一点儿。”看着陈圆圆紧张的样子，吴畏觉得很好笑，“我这样像不像是被书桌捅了一刀？”

圆圆也不知道该点头还是该笑，一脸又急又傻的表情。

吴畏知道吓到她了，她毕竟才23岁，还是个孩子。吴畏强忍着痛说：“你别愣着了，帮我去买点儿胃药和止疼片。快去快回，谁也别说。”

“哦哦，好的，好的。”圆圆放下饭盒就赶紧往外跑，临走到门口了，还不忘回身说了一句，“吴总，你挺住。”

吴畏是得挺住，难不成还哭吗？他真的没想到，胃疼起来这么难受，说不出的复杂疼痛感。只有紧紧地用个东西抵住，才能感觉舒服点儿。最近胃痛越来越频繁了，不用去查，他知道肯定是胃炎。以前就有浅表性胃炎，估计现在更加严重，说不定还有其他的问题。但是他不想去医院，没时间。他每次去病房路过门诊，都是人山人海的。他也知道想做个检查得提前多少天预约，当天还要早早地去排队，他真的没有时间。胃疼而已，问题不会太大……吧。另外，除了胃疼，他还有胃胀、泛酸、恶心、口苦的症状。他已经好久不能大吃大喝了，吃一点儿东西就饱，感觉全部胀在胃里下不去，但是不吃，一会儿又会饿，好烦。

最重要的是虚弱。他才32岁，可是他觉得这一年多来，自己虚弱了很多。以前再累，只要睡一觉就好了。现在再累，却怎么也睡不着；即使睡着了，也感觉睡不沉，一闭上眼睛，脑子里就像放电影似的一个画面接着一个画面闪过。睡不好觉，第二天整个人都没精神，脸色也不好看。出去谈生意，好几次对方都以为他生病了。他确实生病了，但他觉得没什么，不就是睡不好、胃不好嘛，这是现代职场年轻人的通病，没什么大不了的。等再努力赚几年钱，就好好地给自己放个大假，带着沈鸿、毛毛出国住几个月，放松一下，什么也不管，什么也不想，就享受生活。

所以，他得挺住，人到中年都是一样的压力：老人、房贷和孩子。自己已经很幸运了，年收入已经比许多人高了，要看到希望和未来，不能这么早就去养生、休息，那是退休以后才做的事情。现在就是要拼，拼命！

过了一会儿，陈圆圆买药回来了。吴畏吃了药，休息了一下，感觉好些了。圆圆问他：“吴总，下周在广州的会，您还去吗？”

“去啊，当然去。”

“可是您这身体……”

“圆圆，在任何公司的生存法则里都有一条，就是做自己该做的事，说自己该说的话，不该管的事儿都不要管。听懂了吗？”

“听懂了。”圆圆耷拉着脑袋出去了，吴畏看了她的背影一会儿，觉得这孩子最近好像胖了一点儿。

还没到晚上下班，吴畏正整理下周出差的文件，就接到了沈鸿的电话。

“吴畏，毛毛发烧了，我要带她去儿童医院。你过来送我们一下吧，这会儿下班高峰，根本打不到车。再说，我一个人带她去医院不行，忙不过来。”

“可是我手上……唉，好吧，那你在家等我，我马上过来。”

放下电话，来不及交代什么，吴畏就赶紧出了门。

沈鸿抱着毛毛站在路边，一身大汗，翘首以盼。毛毛的小脸烧得通红，头上顶着个退热贴，眼神迷离，嘴唇都烧红了……

虽然路上堵车，吴畏还是加紧赶了回来，将沈鸿接上车，连忙问她：“怎么突然就发烧了？”

“可能是托管班空调开得太低，感冒了。”

中午吃完饭去接毛毛的时候，沈鸿就发现这孩子有点儿不对头。平时都像小鸟一样扑上来，今天却蔫儿蔫儿的，磨磨蹭蹭地才出来，一出来就说头晕，想睡觉，结果在去沈鸿单位的路上就睡着了。睡醒以后，毛毛就说冷，沈鸿一摸，果然有点儿微微发热。可是下午处里正好有个会，沈鸿必须参加，所以她只能先给毛毛喝了点儿热水，在平板电脑上找了个动画片给她看，就急匆匆地去开会了。等会议结束后回到工位上，她才发现毛毛乖乖地歪倒在椅子里，浑身烧得滚烫。沈鸿说不出的自责，立刻给吴畏打了电话，然后回家等吴畏。

一路各种堵，到儿童医院门口时已经快7点了，门诊肯定没有了，只能急诊。沈鸿抱着毛毛就要先下车，吴畏拦住她，说：“你别急，等我停好车我们一起去。”沈鸿焦急地说：“停车要好久呢，我先去挂号，你停好赶紧过来找我们就行了。”说完头也不回地就下车走了，留下了满脸疑问的吴畏。都晚上7点了，有什么不好停车的呢？吴畏一边想着一边拐了个弯，往停车入口开去。结果刚拐过来吴畏就傻了，离入口还有200米的路上，全是排队等待进入的车。这还是吴畏和沈鸿第一次一起带毛毛来看病。以前孩子生病都是沈鸿开车带着外婆外公一起，吴畏不

是在出差，就是在加班，他们都知道，所以也从来不喊他，尽量自己解决。毛毛都5岁了，他这还是第一次正儿八经地带孩子来儿童医院看病，也是第一次知道，原来都这个点儿了，儿童医院还这么门庭若市。

保安跑来跑去地维护秩序，赶走那些准备加塞儿的车辆。

吴畏在车里大喊："师傅，还要多久才能进去啊？"

"很快，最多一个小时。"师傅回答。

"什么？！"吴畏傻了。

第六章

慢慢地，一点一点儿地，吴畏好不容易跟着车队挪进了车库，一看表，耗时50多分钟。保安大哥专业啊，估算的时间一点儿不离谱。停好车，吴畏赶紧跑着奔向急诊室，想着女儿这会儿估计已经在挂水了。结果进门一看，沈鸿安安静静地抱着孩子坐在大厅的椅子上。

“啊？你们怎么还坐在这儿？怎么还没去挂水啊？”

沈鸿无力地说：“还没看上医生呢。前面还有100多个人。”

“我去……这么晚了，怎么还有这么多人？”吴畏颓了。

吴畏想从沈鸿手里接过毛毛，毛毛不要，死死地抱住沈鸿，说只要妈妈。

沈鸿说：“每次都是这么多人。”

“唉，”吴畏看着老婆，帮她轻轻地理了一下凌乱的头发，“对不起，让你们受苦了，之前，我都没有尽到责任。”

“没事儿，我们知道你忙，所以就不跟你说这些了，免得你担心。”

虽然沈鸿这么说，但吴畏还是内疚得要命。原来带孩子上医院看病，这么麻烦，他是真的不知道，也想象不到。抬眼望去，大厅里乌泱泱地一片脑袋，都是人。过了好久，吴畏等得不耐烦了，站起身，到医生的诊室门前看了看。总共两个诊室，里面各有两个医生，周围站满了来看病的家属和患儿。小孩儿多半头上都贴着退热贴，医生忙得根本抬不起头。吴畏大概算了一下，看一个孩子至少5分钟，100多个孩子，分给4个医生，每个医生25个患儿，也就是125分钟。最快都要等两个小时才能看上病！……我的天哪！

两个人就那么颓然地坐在那里，呆等。吴畏觉得好无聊，后悔地说：“早知道把电脑带来了，还可以做点儿工作。”

沈鸿斜着眼睛看看他说：“你至于吗？这么热爱工作，带孩子看病都不忘。”

吴畏认真地说：“你都不知道我有多少事情要做。”

刚说完，吴畏突然感觉旁边有个人在看他，一扭头，看到了一双忧郁的有点儿生气的大眼睛。

是个胖胖的小女孩儿，八九岁的样子。

吴畏奇怪地问：“小妹妹，你怎么了？看着我干吗？”

小女孩儿不高兴地说：“你坐了我的位子，这刚才是我坐的。”

吴畏一听，笑了，赶紧站起来说：“不好意思啊，我不知道这是你的位子，你坐你坐。”

小女孩儿刚要坐上去，就听旁边一个妇女说：“欸？你这孩子怎么这样啊，谁跟你说这位子你坐过，就得一直是你的啊。来，到妈妈身上来坐。”说着，她就来拉小姑娘，同时还特别不好意思地跟吴畏笑笑说：“我刚才看手机，都没在意她，这孩子真是不讲理。”吴畏赶紧摇手说：“没有没有，小孩子嘛，都这样。”

小女孩儿不乐意了，扭着身体说：“明明就是我的位子。我不要坐你身上，热死了。”说完毫不客气地一屁股坐在椅子上，就是不肯挪窝，眼睛盯着毛毛看，毛毛也盯着小女孩儿看，不知道这两个小家伙心里在想什么。

吴畏笑了，跟女孩儿妈妈说：“让她坐，真没事儿。我站一会儿。不过，这孩子看着挺好啊，什么问题来医院啊？”

女孩儿妈妈说：“唉，这孩子估计是膀胱炎，尿频尿痛，已经好几天了。这不，今天等她放了学，就赶紧过来带她看看。应该是要挂水了。”

沈鸿很奇怪：“这么小的小孩儿怎么会有这个问题呢？”

女孩儿妈妈叹了口气，说：“这孩子平时在学校不喝水不上厕所，肯定是憋尿憋的。”

沈鸿更奇怪了：“为什么不喝水不上厕所啊？”

女孩儿妈妈说：“学校不停地扩招，她现在二年级，一个年级有10个班。今年的一年级，有11个班。现在学校的孩子特别多，老师的办公室都腾出来做教室用了。一个学校这么多人，厕所就那么多坑位，又没有扩建，所以课间上厕所排大队，根本来不及上。小孩儿课间又想着玩，索性都不喝水不上厕所，就算有尿也尽量憋着。时间一长，就这样了。真是让人操心死了。”

“啊，一个年级11个班？！”吴畏和沈鸿都惊了，“我们小时候，一个年级才4个班。”

女孩儿妈妈撇撇嘴说：“我们也是啊，还有3个班的。”

吴畏和沈鸿几乎是异口同声地问："你们孩子上的是哪个学校啊？"

"长安小学。"

长安小学就是吴畏一直口口声声念叨的名校。之所以有名，是因为这所小学在金南市最好的区里，学校旁边不是市政府就是各省级机关单位，所以这所小学的生源非常好，家长非富即贵。师资力量也很强大，学校里光区以上的优秀教师就有十多个。长安小学对面，就是金南市最好的中学——金南外国语学校。一旦进了这所中学，基本上就进了名牌大学保险箱，每年清华北大都不算什么，很多优秀的孩子不用参加高考就直接被世界排名前五十的外国重点大学录取了。考上金外是金南所有小学生的目标。金外的录取率就是各个小学的考核成绩单，录取得越多，这个小学就越厉害。而长安小学，在金外的录取率上常年保持前三名，因此名号很响，是所有有名校情结的家长的首选。由于报名的人数实在太多了，学校只好一再扩招。这个吴畏和沈鸿都知道，但他们怎么也没想到都已经扩招到了这个地步，导致孩子们上厕所都有困难了。

听完女孩儿妈妈的回答，吴畏和沈鸿对望了一眼，都没再说话。差不多又等了一个半小时，毛毛才看上病，抽了血，诊断为病毒性感冒，发烧39.5摄氏度，挂水。医生看完，开了一天的抗生素，让吴畏去缴费，顺便说了句："如果明天没有退烧，明晚再来。"

"啊？还来啊，医生你就不能一次给开三天的吗？我们万一还不好就直接挂水，好了的话浪费也没关系。"吴畏嚷嚷道。

"不行，我们有规定，抗生素只能一天一天地开，所以你们必须明天再来。"

"那还要再挂号吗？"

"当然！"医生抬头瞪了一眼吴畏，觉得这话问得简直不动脑子。

没办法，只能先拿上药，输上液再说吧。

两个人抱着毛毛，拎着东西往二楼输液大厅走去。

"哼，医院怎么能这样！他们不知道现在看病有多困难吗？不知道病人来一趟多麻烦吗？不知道每次要等多久吗？怎么能只给开一天的药，起码……"还没等吴畏抱怨完，沈鸿就冷冷地打断他："你最好做好心理准备，等挂水也至少还要一两个小时才能轮上。"

吴畏吃惊地说："什么……"

沈鸿努努嘴，示意吴畏抬头看。吴畏抬起头，眼前的电子大屏上显示的号码是1057号。吴畏低头看了看自己手上的号码，1369。沈鸿去输液室找座位，否则一会儿孩子只能站着，让大人从上面拎着吊瓶挂水。吴畏抱着孩子在大厅里到处转悠，这次他算是开了眼界，之前总听人说儿童医院堪比春运现场，他脑海里根本就没有这个概念，现在身临其境，终于懂了。

一个孩子至少有两个以上的家长陪同。因为是孩子，所以挂水的时候披的盖的吃的玩的，样样都有。输液大厅差不多有500个位子，可是全部被填满了。空气里混合的味道简直难以形容——这边有孩子在喝奶、吃比萨，大人泡方便面，隔壁就有直接往纸篓里尿尿的，还有随地扔的没来得及处理的全是稀屎的纸尿裤……扎针时孩子的号啕大哭，挂水时的烦躁哭闹，还有大人的呵斥声、叫嚷声，一起汇集在耳边就像是乐队没了指挥，所有的乐器在各自不着调地乱弹奏。护士比陀螺转得还快，这边喊着“护士，水挂完啦，赶紧来拔针啊”，那边喊着“护士护士，赶紧过来看看，针头出来啦”。

吴畏觉得这不是医院，这是灾难现场。孩子来看病，就是全家人一起经历一场灾难。他找到正到处找座位的沈鸿，跟她说：“咱不挂了，回家！到家门口的社区医院挂水，反正药都开好了。”

沈鸿看着他：“社区医院早就不接收14岁以下的患儿了，别说挂水，连看病都不行。”

吴畏彻底傻了。

从医院挂完水出来，已经是凌晨2点，从晚上7点进医院到离开，共耗时七个小时。孩子还是高烧，什么也没吃，只喝了点儿水。沈鸿和吴畏筋疲力尽，吴畏感觉连开车的劲儿都没有了。上了车，吴畏跟沈鸿说：“这样下去不是个办法啊。”沈鸿闭着眼睛说：“没有别的办法。”

第二天，吴畏托了好几个人，才找到儿童医院的一个医生，拜托这个医生给开了个后门，提前挂了号，打了招呼，加塞儿挂上了水。虽然也是快7点才去的，结果晚上12点前就到了家。有熟人就是不一样啊。

第三天也是如此。三天之后，毛毛总算开始退烧了，但是出现了咳嗽。吴畏吃不消了，觉得身体所有的力气都被耗尽，他真的没勇气带着毛毛再去医院挂呼吸科了。他跟沈鸿说，买点儿咳嗽药给孩子喝吧，医院真的不能去了。

经历了这么一次带孩子看病的过程之后，吴畏才知道老婆和岳父岳

母为支持他的工作，付出了太多太多。这些，他们几乎都没有详细跟他说过，所以他真的不知道原来看病是这样的。电视上拍的那些儿童医院的镜头中，有又宽敞又明亮的病区，有孩子和医生其乐融融、欢声笑语的画面，他以为那都是真的。现在他终于明白了，电视节目总是源于生活而高于生活的，那都是童话故事，骗人的。

第七章

一个月后，医院的ICU病房门口。

医生又问了一遍：“到底切不切气管，你们家属赶紧决定。”

老沈、沈鸿和吴畏都不说话，毛毛紧紧地抱着妈妈的腿，哼哼着：“妈妈你别哭，你别哭，外婆是不是死了……”

过了一会儿，吴畏抬起头，看着老沈和沈鸿说：“切吧，至少这样还有希望。”老沈犹豫了一下，沉沉地说了一句：“不切。”

吴畏急了：“爸，咱们就这么放弃治疗了吗？不能啊！”

老沈眼睛红了：“不是放弃，是不能再让她受罪了。”说完，转过身深吸了一口气，下定决心对医生说，“不切气管了，不切。”

医生看着他们说：“行，你们签字就行。”说完转身就走，可没走几步又折回来说，“你们三个挨个进去和病人道个别吧，不要三个一起进，一个个地进。”

吴畏第一个进去的，他想看看老人还有没有其他办法可以救。结果一进去，看到老人的样子，他就彻底死心了。老太太赤身裸体地躺着，只有上身反披着一件病号服，下身盖着被子。嘴里、鼻子里、身上，到处都插着管子。由于一个多月没怎么吃过东西，老人已经瘦得不到70斤了。那个神气活现的胖老太太不见了，床上躺着的是奄奄一息的骷髅一样的躯体。吴畏已经有十几天没有回来过了，要不是沈鸿给他打电话，他还有几天才能回来。走之前，沈妈妈还在普通病房，还能睁眼，还能用低微的语气和他说话，但是现在，他觉得岳母其实已经走了，只剩下气若游丝的空壳。

他坐下来握着岳母的手：“妈，妈，您能听到吗？”

岳母一点儿反应都没有。吴畏闭上眼，眼泪唰的一下就流了出来。天下无敌无所不能的钱，在生命面前微弱到不值一提。自从住进ICU之后，每天近3万的治疗费，好像是打了水漂，一点儿声息都没有就消失了。而岳母的生命，没有因为钱而做丝毫停留，就像握在手里的沙，从指缝里全部悄然滑落。现在医学水平已经如此发达了，吴畏以为只要花钱就可以治好病，至少可以拖延生命。这些想法，都错了。在那一刻，他突然发现一件事情：钱有两样东西买不到，一个是时间，另一个是健

康。

这次为了给岳母治病，几乎花完了他手头上所有的积蓄，每天医院都像是在烧钱一样为岳母治病。到了ICU之后，卡上的数字更是像被吃掉了，可病却没有好——钱在病面前，连个屁都不如，消失得没有半点儿痕迹。这么多钱，普通的工薪阶层要挣多久？也许是一辈子。吴畏想起一句话：人一生挣的钱，在最后一年全部给了医院。现在看来，这不是笑话，而是事实。

老沈是第二个进去的。他在里面待了很久，没人知道他在里面和老伴儿说了什么。出来的时候，老沈眼睛通红，跟沈鸿说："一会儿你克制一下自己，别让妈妈太伤心地离开。"

沈鸿早已泣不成声，毛毛要跟着进去，被老沈拦住了。"外婆一定不想让毛毛看到她现在的样子，毛毛不进去了。"然后他就拉着毛毛往外走，说，"外公去给你买点儿好吃的。"

吴畏看着他们走远，然后上前抱住哭泣的沈鸿。沈鸿冷静了一会儿，擦干眼泪，说："我进去了，你别走，在门口等我。"

半个小时以后，在沈鸿的陪伴和注视下，沈妈妈走了。带着对家人的爱，带着对这个世界的无限眷恋，带着她的那些操心事儿，满含遗憾地走了。

办完丧事一周后的晚上，老沈吃完饭，把沈鸿和吴畏叫到了跟前。三个人坐在沙发上，老沈从一个布包里拿出了两个红本本，递给了吴畏："这是我和你妈那套房子的房产证，你们拿去把房子卖了吧。"

"啊？为什么啊爸，卖房干吗？"吴畏和沈鸿同时问。

老沈摆了摆手，低声说："这次给你妈看病，花了你们多少钱，我心里有数。你们为了留钱给你妈治病，买的学区房还贷了款，我估计存款已经全部花完了。本来给你妈治病的钱，就是应该我们自己出的，但是医院那边我一直走不开，实在没时间去处理这个事儿，所以就先用你们的。现在你妈走了，药费也结清了，也到了把这事儿了结一下的时候了。你们去把房子卖了，然后把学区房的贷款还清，估计还能剩下100多万，就先放在你们那里，以后如果我有需要的话，再问你们要。"

老沈叹了口气，摸摸头说："从今往后，我一个人了，你们不嫌弃，我就跟着你们住了，要房子也没用，还要经常过去打扫。你妈妈的东西我这两天也收拾得差不多了，该留下的我都留下了，你们直接挂出去卖

就可以了。”

吴畏听完，心里很是难受。他知道，如果他把房产证退回去，岳父可能会误会他们不想让他来住，这样就太伤心了。但要是不退，这是老人唯一的房产，卖了的话，老人一辈子攒下的所有积蓄就都没有了。那房子里的所有记忆，也都烟消云散了。老沈好像看出了吴畏的犹豫，说："放心吧。过去的一切，我都记着呢，记在心里了。你妈没走，和我在一起呢。我有相册，手机里也有不少照片，都是回忆。"

"可是爸，这毕竟是您的房子，你们老两口一辈子才攒下的。要不这样，房子先不卖，贷款那边……"吴畏话还没讲完，沈鸿就把他打断了："好的，我们把房子给卖了，先把贷款还上。剩下的钱，我们用您的名字给您存上。就这样。"语气坚定，不容置疑。

吴畏没再说话，老沈点点头。

晚上关门上了床，吴畏问老婆："你今晚怎么这么坚定啊，你把你爸的房子卖了，他可就什么都没有了。"沈鸿看着吴畏："他还有我，还有我们。"她说得对，贷款一日不还，对于这个家庭来说，也是一种压力。如果妈妈知道，她也一定希望不要这样。另外把爸爸的心意收下，他以后和他们住在一起才会安心，觉得自己也是为这个家庭做了贡献的人。如果一味地推让，反而会让爸爸住得不安心。日子还长，爸爸的情和债都可以慢慢还。反正以后爸爸就一个人了，她会一直照顾他，那边的房子也不会再有人去住，现在卖掉和以后卖掉区别不大。

吴畏听完沈鸿的想法，也无话可说。沈鸿应该更了解她的父母，只是吴畏觉得这样做，有点儿过意不去，沈鸿的父母真的把一切都给了他们。中国的父母为了孩子，真的是毫无保留啊。

第八章

2016年元旦，火车站。

吴畏站在站台上，穿堂风刺骨。他感到冷，前所未有的冷，好像裸体站在这寒风中，风在瞬间就击穿了他，让他觉得自己是空的。耳鸣，又开始了，像蝉叫，忽高忽低忽远忽近，伴着风声，让他迷惑这儿不是站台，而是森林。刚刚为了应酬客户，吴畏一个人喝了两瓶红酒。他不懂为什么中国人谈生意，不喝酒就没法谈；喝了酒，就什么都可以谈。现在红酒市场竞争很激烈，想进超市，想守得住超市的位置，都得靠关系去拼去抢。

要想维护关系，除了私下里的红包，就是酒桌上的推杯换盏。男人的义气都是酒水里泡出来的，不喝，就别想让关系更近一步。吴畏自己是卖红酒的，他为了卖红酒而喝了多少红酒，自己都不清楚。胃就是这么喝坏的，喝完了吐，吐完了再喝。吴畏想，如果有一天不做这份工作了，他一口酒都不想再沾，他要把家里所有的酒都砸了，来告慰自己失去的好胃。

恍惚中，耳边隐约传来了站台的播报声，火车就快进站了，太好了。他想着，只要能赶紧上车，赶紧坐下来，他就缓过来了。在这趟从北京开往上海的列车上，挤满了过节回家的人。高铁票根本买不到，只能坐动车了。车厢里站满了无座的旅客，吴畏拼尽了全身的力气，才终于穿过人墙，挤到了自己的座位上。吴畏连抬手放包的力气都没有了，直接把包扔在了座位下面，然后就软软地倒了下去。

他睡着了。

迷迷糊糊地，他总感觉有人在用肩膀顶他的头。被顶了好几次后，吴畏终于被顶醒了，他挣扎着睁开眼睛，看到了旁边座位上一个小姑娘嫌弃的眼神。她也正斜着眼睛看他呢。吴畏不好意思地笑笑，对小姑娘说：“你好，是不是……我刚才睡着了，把头靠在你……你肩膀上了？”

小姑娘点点头说：“是的。而且你头还特别重，压得我这边的膀子都动不了了。”她看着也就是20岁出头的样子，齐耳短发，眼睛大大的，穿着很朴素，应该还是个大学生。

吴畏笑了，说：“我头大，所以重。不像你头小，看着就轻。”他本

来想开玩笑缓和一下气氛，但好像并没有效果。小姑娘翻了吴畏一眼，没理他，继续看自己手上的书。

吴畏有点儿尴尬，搭讪说：“哟，看书啊，看的什么书啊？”

小姑娘眼睛也没抬一下，说：“中医书。”

吴畏顿时有点儿敬佩地说：“啊，你是中医学生呀？”

小姑娘说：“不是，我是学理工科的。”

吴畏很惊讶：“那你看中医书干吗，看得懂吗？”

小姑娘叹了口气，转头看着吴畏，说：“大叔，我学理工科的为什么不能看中医书？中医又不是梵文，只要是中文，学什么科的人都能看都能懂吧？”吴畏刚想辩解自己不是大叔，可小姑娘没给他机会，继续说，“这年头看中医书的人多了，人人都应该有点儿中医常识，学会健康地生活。不能像你们这些中年男人……活得这么不讲究。”

吴畏这回可是真乐了，说：“我不讲究吗？我挺讲究的啊，吃的要好，住的要舒服，我平时坐飞机还经常头等舱呢！”

小姑娘很不屑地撇撇嘴说：“你那不是讲究，是显摆。真正会生活、注意健康的人，是合理饮食，作息规律。我一看你这脸色，就知道你是一个特别不注意健康的人，而且说话……还满嘴酒气。”说完，故意表示嫌弃地捂了捂鼻子。这下吴畏就有点儿尴尬了，连忙把身子往旁边挪了挪，打圆场地说：“我刚上火车前确实喝了点儿酒，我马上喝口水漱漱口就好了。”说完赶紧弯腰从自己的背包里摸出一瓶矿泉水，喝了几大口，冰凉的水立刻顺着喉管流下去，胃里一阵抽痛。

火车很快到了德州，列车员开始在车厢里卖德州扒鸡。好多人买了，还要了啤酒，车厢里气氛一下子就活跃起来。吴畏本来就觉得不舒服，胃里难受，结果一闻见车厢里混合了酒肉、饭菜、方便面和人体荷尔蒙的味道，就开始想吐。

小姑娘又斜着眼睛看吴畏，说：“大叔，你一直在犯恶心，你是想吐吗？”

吴畏紧紧地抿着嘴，点点头。

小姑娘想了想说：“我这儿有小柴胡颗粒，你要吗？冲点儿水喝下，这个药有止呕的作用，也有解酒的作用。”

吴畏听了赶紧摆手，说：“不不不，不用了，我从来不吃中药，而且

我也从没听说小柴胡能解酒啊。我知道我的问题，老胃病了，我有达喜，就在包里，一会儿吃。谢谢你啊。”说完，又是一阵恶心涌上来，他憋不住了，立刻起身奔向厕所。到了厕所，干呕了半天，什么也没吐出来。除了老胃病，他总感到累，而且还觉得冷，恶心，身体酸软。他想这应该是和这段时间经常出差有关，确实是太累了。马上要过年了，到处都在搞年前促销，他已经连着在外面跑了快一个月，严重超负荷。他需要休息，他想赶紧回家，倒在床上睡上三天三夜，一分钟都不能少。

在金南下车的时候，吴畏和身边的小姑娘说再见。小姑娘看着吴畏的脸色，还是忍不住嘱咐了一句：“大叔，注意身体啊！”

回到家已经是晚上10点了。难得毛毛还没睡，吴畏高兴坏了，抱着毛毛亲啊揉啊玩啊不肯撒手。沈鸿在旁边看着，觉得特别温暖，这种三口之家的其乐融融，真的太少了。老沈也高兴，乐呵呵地在旁边待着，不说话。

过了一会儿，吴畏突然问：“爸，您怎么不看电视了？”

“啊，哦哦，我……我看着你回来高兴，就给忘了，马上看马上看。”说完就赶紧起身往电视机前面走，一边走一边嘴里唠叨着，“欸？我遥控器呢？我遥控器放哪儿了？你们谁拿我遥控器了？”

沈鸿一伸头，接话：“爸，遥控器不就放在茶几上的盒子里吗，您自己放的，怎么又忘啦！”

“哦哦哦，呵呵，瞧我这记性。”老沈立刻笑着自嘲，然后打开电视专心地看了起来。

吴畏看看沈鸿，沈鸿悄悄地皱眉，低声说：“我爸最近不知道怎么了，记性特别差，刚说的事儿，转身就忘。”

吴畏笑笑：“老人嘛，记性都不好。我现在记性也差，别说转身了，刚转头就忘了。好多事情都得记在本子上，你说我是不是得老年痴呆症了？”

沈鸿笑：“你不是一直有吗，这么说搞得好像你才得似的。”

正说笑着，毛毛一阵咳嗽。

吴畏皱着眉，问沈鸿：“不会吧，毛毛的咳嗽还没好啊？”

沈鸿苦着脸说：“是啊，断断续续的，都快有两个月了。中间好了一阵子，最近两天不知道是不是天气变冷了，她又有点儿咳。”吴畏

说：“明天我休息，要不我们带毛毛去医院看看吧。”话刚说出口，吴畏就想起了上次带毛毛挂水的经历，立刻腿就软了。他赶紧改口道：“或者，我们带她到附近的医院看看。”沈鸿瞅了一眼吴畏，立刻猜到了他的心思，说：“你安心在家休息吧，我明天观察一下，不行我和爸爸带她去。”

第二天一早，沈鸿就和老沈带着毛毛去医院了，直到中午才回来。吴畏也才刚起来一会儿，因为他昨晚又失眠了，早上快4点才睡着，所以睡到了中午。看到沈鸿和爸爸一脸疲惫地进门，吴畏赶紧迎了上去，问：“毛毛没事儿吧？医生怎么说？”沈鸿皱着眉说：“医生说毛毛肺部有啰音，怀疑是肺炎，拍了片子，没等到拿，人家中午就下班了。我们就只能先回来，下午再过去拿片子，搞不好要住院。”

“啊？不会这么严重吧？”吴畏心疼地抱起毛毛。毛毛还在咳嗽，小脸红红的，嘴唇也红。老沈对沈鸿说：“下午我去拿片子，你去上班，别总请假了。我坐公交车去，也方便。”

下午，吴畏在家带毛毛，少有的父女时间。毛毛趴在吴畏身上，听吴畏讲故事。吴畏讲了半个小时不到，就感觉到有点儿上气不接下气，头晕，缺氧。吴畏说：“宝贝儿，咱们不讲故事了好吗？你自己看一会儿行不？”

毛毛摇摇头，说：“还要讲，还想听。”吴畏面露难色：“爸爸讲累了，想休息一会儿。”毛毛有点儿生气，皱着眉头，嘟着小嘴说：“每次妈妈都给我讲好长时间，你怎么才讲一会儿就累啦？”吴畏笑了，揪了揪小朋友的耳朵说：“这样吧，爸爸带你下楼玩一会儿，我们去荡秋千好不好？”毛毛一阵雀跃，立刻滑下沙发，去穿鞋了。

下午虽然有太阳，但是走在外面，还是感觉风很冷，树叶凋零，到底是冬天了。吴畏缩了缩脖子，领着毛毛往小区的游乐场走。还好是下午，也没什么人，游乐场的滑梯、摇摇椅和秋千都空着。吴畏赶紧把毛毛放进秋千的坐篮里，两人就玩起来。毛毛玩得高兴，一边荡一边说：“爸爸再高点儿，还要高，再高。”风把毛毛一头蓬发吹得乱七八糟，两人笑着叫着，声音传到了好远的地方。

当天夜里，毛毛就发起了高烧。

第九章

毛毛发烧后，沈鸿就没怎么睡，一直在给毛毛物理降温。

第二天一早，全家像打仗似的全体出动，去医院。路上，老沈沉着脸不说话，吴畏吓得不敢吱声，沈鸿忍不住抱怨：“你怎么就不动脑子想想呢，孩子本来就咳嗽，怀疑是肺炎。这么冷的天，你还带着她去荡秋千，连围巾口罩都不戴，也太不负责了吧。就算没带过孩子，这点儿常识也应该有啊。你难得在家，我们才让你带了一个下午，你就把孩子弄成这样，你这爸爸怎么当的啊！”

吴畏心里别提有多愧疚多后悔了，看着毛毛发烧，吴畏也心疼啊。沈鸿说得对，他太不负责太大意了。他真的没有带孩子的经验，不知道出门要裹围巾、戴口罩。而且这么冷的天，风又大，还玩荡秋千，结果把冷风全吃进去了。本来下午老沈去拿片子，说孩子肺部阴影不明显，让回来吃点儿药再观察一下。全家还挺高兴的，没想到晚上毛毛就高烧了。这样会不会真的肺炎了，吴畏心里也没底。如果真的弄成了肺炎，吴畏就太生自己的气了。他一路上祈祷，千万别千万别。想着想着，他的胃又疼了。

“应该是肺炎，住院吧。”医生连头也没抬，就开始写住院单，“不过现在病床非常紧张，没有床位了，你们先住在走廊里，慢慢排队吧，等有孩子出院，就能搬进房间里去了。我先给开药挂水，你们去交钱，办住院手续。”

吴畏傻了。老沈眉头紧锁，拿着住院单就往外走，沈鸿一把拦住他：“爸，您别跑了，让吴畏去。吴畏，你还傻站着干吗啊，快去办住院手续，我和爸先带毛毛去病房。”

“啊，哦哦哦，好，我去我去。”吴畏这才缓过神儿来，赶紧拿过住院单就往外跑。

老沈看着吴畏的背影，没好气地说：“怎么跑起来跌跌撞撞的，最近感觉他做事儿越来越不靠谱了，真是让人操心。”

沈鸿叹了口气，扶着老沈说：“爸，您别着急了，也别生气，吴畏他最近太累了，我们也体谅他一下。我们赶紧去病房吧，看看能不能帮毛毛找个床位。”

吴畏这边，一边往缴费处跑，一边开始流汗。他的胃又开始作怪了，而且他感觉腿发软，使不上劲儿，老想往地上赖。就缴费处这么点儿距离，他跑得好艰难。可是这会儿他想到的不是自己，而是毛毛。他在脑海里迅速检索人脉关系，看谁能帮他找到人，给毛毛搞个床位，绝对不能让宝贝女儿睡在走廊里啊。他必须为毛毛的健康，也为自己的错误，做点儿什么。

“喂，老李，是我。我有件事儿要麻烦你。我女儿肺炎，在儿童医院，需要马上住院，但是没床位。你帮我找人搞个床位吧，多少钱都没关系，要快，这会儿就急等着住呢，行吗？拜托了！”

老李是吴畏的朋友，社会活动家。所谓社会活动家，就是认识的人特别多，特别爱攒各种局。有人想找投资，有人想找项目，他就中间牵个线，帮人家联系一下。成与不成的，多半会给他点儿好处，即使没钱，也都会攒下个人情，说不定日后有地方就能用上。吴畏和他也认识了好多年，算是老朋友了。老李确实帮过吴畏不少忙，拉过很多次客户，吴畏也从没亏待过他，反馈都很丰厚。人嘛，尤其是男人之间，友情多半都是建立在互利互惠的基础上，谈不上感情，就是交情——又利落又爽快，彼此不挂心，也不会相互拖累，但有事儿的时候却又是依靠。

吴畏想，老李应该有认识的朋友可以搞定床位的问题，不就是要花点儿钱嘛。花钱给女儿，这简直不叫个事儿，反正不能让毛毛受罪，更不能让沈鸿在走廊里陪着，他太心疼了。不过，在心疼的同时，他必须得先把自己的胃疼控制住。刚才出门着急，药也没带，这会儿只好先去医院门口的药房买点儿止疼片。他不想让老婆和岳父知道自己也不舒服，一是毛毛生病本来就是他的错，他得负责把事情都安排好；二是他不想再给别人添麻烦，让沈鸿照顾孩子的同时还要担心他；三是他不想让家人觉得他太不中用了，难得带孩子看病，自己却病倒了。吴畏一边着急地等老李回话，一边忙着给自己弄药。等他赶到病房的时候，沈鸿和老沈都等着急了。沈鸿来不及埋怨吴畏，赶紧到护士站办理相关手续。毛毛静静地躺在老沈的怀里，脸烧得通红，因为难受，一直愁眉苦脸的，不停地哼哼。

老沈沉不住气了，没好脸色地问：“就办个住院手续，怎么这么长时间？看毛毛都烧成什么样儿了，急等着挂水呢。”

吴畏虚弱地赔笑了一下，什么话都没说。

沈鸿办好手续跑过来招呼他们过去，然后直接跟老沈说："爸，您先回去休息吧，这儿有我和吴畏，您放心吧。"

老沈气呼呼地不吱声。

吴畏说："爸，我开车送您吧，然后我再回来。"

老沈沉着脸："不用了，我再待一会儿，然后自己打车走。"说完拉起毛毛的小手放在自己的手心里，一脸的心疼。沈鸿看着吴畏，吴畏低下了头。

毛毛住院已经五天了，居然还没有退烧。

其实在住院的第二天老李就找到关系让毛毛住进了病房，也用了最好的抗生素。可是一连五天，就是高热不退，抗生素的剂量也在不断加大。孩子出了一身又一身的汗，就是不见退烧。医生说这是很常见的现象，但是沈鸿和吴畏没见过，心里着急得不行。吴畏几次找到主治医生问还有什么办法，还有什么好药，全给我女儿用上，我们不怕贵。医生很平静也很冷淡地说，这不是贵不贵的问题，我们治疗都有规范的，都得按照规范来，有钱也没用。

第七天，毛毛开始哮喘了。

医院给毛毛上了激素。沈鸿很反对，她知道激素不好，对身体副作用很大。但是吴畏不这么想，他要让孩子快点儿好，赶紧退烧，不再哮喘。别说激素了，什么厉害的药都能接受。

"先让毛毛退烧，别哮喘。其他的问题，我们以后再治，先把眼前的病治好。"吴畏求沈鸿。沈鸿很为难，她也不懂医学，激素到底对哪里不好，她并不确切地知道。她也担心，要是一直哮喘下去会不会引发更可怕的病症，到时候该怎么办？那一刻，她真的觉得自己很无知，一点儿医学常识都没有，医生说什么就是什么，别无选择。

最后他们还是同意用激素，两天之后，哮喘就平息了。发了快十天的高烧，也慢慢退了下来，沈鸿和吴畏总算松了一口气。

退烧的那晚，是老沈在医院陪床的。沈鸿和吴畏，已经快要垮掉了，他们必须回家，好好地睡上一觉。

进了门，沈鸿直接瘫倒在沙发上，一动都不想动。嗓子像冒了烟似的疼，咽口水都不行。头痛欲裂，眼睛也疼，身上像被人揉打过一样，所有的骨节都碎了，支撑不起身体。直觉上，沈鸿觉得自己感冒了。

“吴畏……”沈鸿虚弱地唤他，想让他给自己倒杯水，再找点儿药。

没回应。沈鸿抬眼看看周围，没人。不知道吴畏是在厨房，还是已经直接扑倒在床上了。她心里一阵不高兴。毛毛住院这十天，沈鸿在医院寸步不离，只有中间偶尔几次老沈来换班，她才抽空回家洗个澡，换件衣服。幸好是冬天，要是夏天，她感觉自己都要臭了。睡觉也不分白天黑夜，只要毛毛睡着，她就赶紧趴在床边眯一会儿，但是又不敢睡沉，生怕水挂完了没发现，血液倒流。吃饭全部都是医院食堂，也不知道吃了啥，反正勉强买点儿东西填饱肚子。

吴畏呢？白天正常上班，晚上下班都快九点了，才能到医院看上毛毛一眼。待不了一会儿就东倒西歪地打瞌睡，沈鸿看着不忍，让他赶紧回家睡觉。虽然她知道吴畏上班辛苦，但毕竟是毛毛生病的时期，夫妻俩应该共同分担点儿责任，好像孩子只是沈鸿一个人的。而且这期间他居然有两天还喝了酒，真是把沈鸿气坏了。男人在外面挣钱就这么了不起吗？只要挣了钱就有了免责证吗？还有了为所欲为证？讲起来，都是为了这个家，挣钱都是为了老婆和孩子，所以男人干什么都行，干什么都有理，都应该被原谅。如果老婆不高兴了，那就是老婆的问题，是老婆不懂事儿，不知道体谅老公的辛苦……这是什么狗屁道理啊！

“吴畏！”沈鸿越想越气，声音大了很多，“你在哪儿，在干吗？能不能过来帮我一个忙？”

还是没声音。

火，噌地蹿到了沈鸿的脑门儿。沈鸿这次是真生气了，她呼的一下站起来，忘记了身体的疼痛，直奔房间里面。

咚的一下撞开门，没人！

人呢？沈鸿转了一圈都没看到吴畏的影子，最后打开厕所的门，一眼看到了跪在马桶前，脸色蜡黄的吴畏。他吐了，马桶里全是污物。他嘴里鼻子里都是酸臭的水，正在慢慢地往下滴。

第十章

“啊，吴畏，你怎么了？”沈鸿失声惊叫，“刚才不是好好的吗，怎么就突然吐了？”沈鸿一边说，一边着急地找杯子接水、找纸巾，然后递给吴畏。她蹲下来拍着吴畏的背，忘了所有的火气，心疼地说：“是不是胃病又犯了？”吴畏接过水和纸巾，虚弱地摇了摇头，费力地先把口鼻擦了一下，然后仰头漱了漱口，低声说：“我没事儿，你先出去吧。这儿脏，我一会儿收拾一下。”

马桶里确实很脏，吐的东西溅得马桶壁上到处都是。沈鸿忘了自己的难受，一边扶吴畏起来一边说：“你先出去休息，这儿别管了，我来弄，没什么脏不脏的。”沈鸿费劲地把吴畏扶出来坐到沙发上，又重新去厨房倒了杯热水递给吴畏。吴畏仰头躺着，摇了摇手。沈鸿也没说什么，放下杯子就赶紧去打扫厕所了。

吴畏就这么躺在黑暗中，耳边轰轰地响，感到耳膜在扩张，好像是坐在正迅速降落的飞机上。他感觉身体不停地在往下掉啊掉啊，不知道什么时候才能落到地上。

一开始他觉得是胃病引起的，但是最近他发现有点儿不太对头。以前就只是胃疼，不能多吃，吃多了会疼会胀，也不能饿着，饿了也会疼。可是这一段时间，他又出现了频繁的恶心和呕吐，这是以前没有过的。另外就是记忆力减退，上午开会说的事情，下午就忘了。好几次约了见客户，但一到时间就忘得干干净净，都是别人打电话来催，错失了好几票大单子。身体就像手机快没电似的，开始报警。他感觉呼吸困难，气不够用，四肢绵软无力，总是想躺着，什么也不想做。最莫名其妙的是，他居然长胖了，这种胖绝对不是吃胖的，事实上他的食欲一直在下降。可奇怪的是，他就是胖了，体重增加了快十斤，所以他感觉身子特别沉，沉到自己都要无力负担了。偏偏最近的事情还特别多，多到他应接不暇。

这几天，他好多次都想早点儿下班去替沈鸿在医院看护毛毛，可不是因为工作太多走不开，就是因为他白天的失误，导致晚上要把工作计划重新修改。有两天晚上，他下班的时候感觉站着都很困难了，总想靠着坐着。而且嘴里的味道好难闻，竟然有股尿味儿，自己都很嫌弃，于是只好在医院门口的小超市，买了一罐啤酒灌下去，嘴巴里有了酒气，

就闻不到尿味儿了。而且这样就算走路歪歪倒倒的，沈鸿也不会觉得奇怪了。

他不想让沈鸿担心，宁愿让她因为喝酒而生气，也总好过让她担心。沈鸿已经太累了，瘦弱的身体不能再单薄了，他不想也不能给心爱的妻子再增添新的负担。他不知道自己是哪里出了问题，但他知道一定是出了问题。可他不敢去医院检查，生怕真的查出什么。他也没时间去医院检查，家里的事情都忙不过来，哪儿还有那闲工夫体检啊。

等沈鸿从厕所里收拾完出来，看到吴畏已经在沙发上睡着了。沈鸿走到沙发前，蹲下来轻轻地抚摸着吴畏的脸。这张曾经刚毅而英俊的脸庞，现在变得蜡黄、浮肿。即使在睡眠中，眉头也是紧皱着，好像装满了心事。沈鸿越看越心疼，之前所有的抱怨都烟消云散，她想到了这几年吴畏的辛苦，想到了他为这个家努力付出的一切，想到了他的身不由己。那一刻，她甚至有点儿自责，自责自己没有照顾好他，没有照顾好毛毛。中年的夫妻仿佛比老年的夫妻更要彼此理解，互相扶持，否则真的走不过这人生最辛苦的一段。她爱吴畏，她看着他这么累而憔悴，她真的难受。她不该埋怨他，她应该体谅他。

沈鸿轻轻地叹了一口气，起身去拿了热毛巾来，给吴畏擦了脸和手，然后又帮着吴畏把鞋子脱掉，帮他把脚放好，去卧室抱了被子来盖在了吴畏身上。就在沙发上睡吧，别再折腾了。沈鸿心里想着，她也实在没劲儿把他拖到床上去。安顿好吴畏，沈鸿赶紧去找药，她对自己说：我不能生病，我得快点儿好，女儿需要我，吴畏也需要我。

翻遍了药箱，幸好有白加黑和头孢。头孢好像过期了，管他呢，又不是食物，过期时间不长应该没事儿吧。沈鸿一仰头把药灌下去，倒在床上，拉过被子，瞬间睡着了。

第二天早上睁开眼，天已经大亮。

沈鸿一个猛子坐起来，点开手机，天哪，都快九点了。沈鸿咽了一口吐沫，嗓子生疼，看来是扁桃体有点儿发炎。头晕晕的，浑身没劲儿，但她还是赶紧爬起来到客厅找吴畏，结果发现吴畏不见了，换成了老沈坐在沙发上看报纸。

沈鸿很奇怪："爸，怎么是您啊，吴畏呢？您回来了，毛毛那边没人怎么行啊。"

"吴畏在呢。"老沈幽幽地说，"他一早就去医院把我换回来了，还给我买了早饭，让我回来休息，他在那儿盯着。而且他千叮咛万嘱咐我回

来时轻一点儿，别把你吵醒了，说你这些日子累坏了，让你好好睡一觉。”老沈抬眼指了指桌子，“你的早饭。我没吵你吧，是你自己醒的吧？”

沈鸿松了一口气，心里感到一阵温暖。吴畏既然能早起去医院，身体应该没什么事儿了。于是她从容地洗漱吃了早点，又找了点儿药吃，才出门往医院去。刚到病房门口，沈鸿就听见里面传来了激烈的争吵声。再一听，居然是吴畏："医生，你们怎么回事儿，孩子怎么又发烧了，你们到底会不会治啊？！而且孩子咳嗽得有多厉害，你们听不见吗？都影响到隔壁床的孩子休息了。激素也用了，抗生素也用了，怎么连个烧都退不下来，有这么困难吗？这是疑难杂症吗？如果是你自己的孩子，你也这么慢悠悠不着急地给治吗？你有没有点儿同理心？！”

“这位孩子家长，请你冷静一下，我们所有的治疗都是按照规范来的，没有一点儿差错。孩子的病本身就比较难治，因为它变化太快，我们也及时地根据孩子的病情变化做了治疗调整啊。我们的每一个治疗都是可以被检查的，都是按照规定有理有据的，不是随意治疗，更没有不用心。”

听到这里，沈鸿赶紧推门冲进去，拦住了又要讲话的吴畏，不停地跟医生赔不是："哎呀，医生，不好意思不好意思，孩子她爸爸冲动了，态度不好，我们没有怪你们的意思。”然后转头冲吴畏说："你干吗啊，就算孩子有问题也不应该对医生这种态度。”

吴畏一看沈鸿来了，眼圈一红，说："毛毛今早又发烧了，而且咳嗽得特别厉害。我叫了几次医生过来，他们都说等会儿，在查房。结果他们来的时候，我说了情况，他们反应也很冷淡，说不行就继续用激素，让我们自己做决定，然后就走了。这是什么态度嘛。我这要不是发火了，他们根本不会来，一点儿责任心都没有，太不像话了。”

“我们不是一直在忙嘛，整个病区又不是只有您家一个孩子，所有的孩子我们都要治疗，都要照顾，确实忙不过来啊。”主治医生黑着脸辩解道。

“是是是，我们理解我们理解。你们确实很辛苦。”沈鸿赶紧打圆场，“那这样，咱们先不吵了，还是商量一下怎么治疗吧，别耽误您太多的时间。”

医生手一摊："像这种情况，继续激素治疗吧，等把烧彻底退了再去拍个片子看看。”

“好好，听您的。”沈鸿把吴畏拉到一边，医生就赶紧顺势走了。沈鸿严肃地看着吴畏说：“你这是干吗，你把医生痛骂一顿，自己倒是快活了，有没有想过毛毛？”吴畏委屈地说：“我没想过毛毛？我不就是因为心疼毛毛，才和他们吵的吗，你都不知道他们冷漠的态度。”“他们是医生，又不是我们的亲戚，你还以为这里到处都是鲜花和笑容啊。这是医院，咱们是病人，咱们有求于人家，求人家给咱们治病，就是这么简单冷酷的关系。你别自己想得太美好了。”

沈鸿说完，不理吴畏，赶紧去看毛毛。毛毛又开始发烧，一直在难受地哼哼，爸爸在和医生吵架的时候，她不停地咳嗽，但是她不敢哭，她怕哭了的话，爸爸就和医生吵得更凶了。幸亏妈妈来了，所以在看到妈妈的那一刻，毛毛哇的一声哭了，然后抓着妈妈说：“我胸口疼，我难受……”

后来，吴畏又打电话找老李，老李又托人找了儿童医院呼吸科的一名专家，给毛毛做了会诊。经过几天的抗生素和激素治疗，毛毛终于病情稳定，不再发烧了，只是胸闷和咳嗽。拍片子一看，肺部阴影已经很少了，可以出院回家休养了，后期雾化治疗。

这一次肺炎，前后住院16天，花了快3万块钱，还不算后面的雾化以及用药。吴畏从这次生病再次确认了两件事：一是生病真的很花钱，哪怕是一次孩子的肺炎；二是人脉资源很重要，有人脉就能找到最好的医生资源。当然，第二点落到实际还是钱。

出院后，吴畏约了老李见面，买了一个新的苹果手机送给他，老李也没太多推辞就收下了。老李是个身高体魁的46岁的中年男人，头发不多，但梳得油光锃亮，穿着个长风衣，很像电影里周润发赌王的扮相。他的脸很宽，粗眉大眼，目光炯炯，鼻头大而圆，脸上总有一种淡淡的笑意，让人看着就有一种安全感。不像吴畏，脸上挂着年轻和烦恼，身体总是想往前奔跑，可腿脚又有点儿跟不上，让人感觉跌跌绊绊的。

吴畏拍着老李肩膀说：“老哥，这次多亏有你，以后肯定还有需要你帮忙的地方。”老李说：“有事你就开口，我尽力而为。”

第十一章

过年啦！

除夕夜，电视里放着春晚，老沈端着碗，坐在沙发上看着，面前的茶几上摆着一小杯酒、一盘花生米，还有几盘小菜。毛毛靠在外公身边，也全神贯注地看着电视，开场是一大群小朋友在唱歌跳舞，还有好多人扮的玩偶，闹啊蹦啊。毛毛整个人被吸引了，瞪着圆圆的大眼睛一刻都不放松，嘴上油乎乎的，还残留着晚饭吃的排骨的卤汁。只是，她时不时地还会咳嗽一下。

自出院以后，毛毛就一直咳嗽，雾化了十多天还是没什么用。后来吃了好几盒小儿麻甘颗粒和小儿肺宁颗粒，才慢慢地把咳嗽止住，但没断根儿，还会经常咳上几声。咳嗽虽然好点儿了，但是鼻涕却一直没停过，晚上睡觉鼻子呼噜呼噜的，不通气。医生检查说是鼻炎，可是孩子还小，也没什么太好的办法。毛毛就一直流着鼻涕生活着，有时候咳嗽，也是因为鼻涕倒流导致的。全家人看着都很发愁，但也无能为力。

沈鸿和吴畏坐在饭桌前，默默相对。

他们已经好久没有这闲工夫能坐下来好好地吃顿饭，聊聊天了。以往过年，吴畏总是很忙，经常一边吃着年夜饭，一边接打电话，安排过年期间红酒的销售事宜。家里人好像也习惯了，随他忙去，沈鸿会带着毛毛陪着两位老人一起看春晚。但是今年沈妈妈不在了，家里没了这个老人的大呼小叫，一下子安静了好多。吴畏也早早地做好了安排，把很多事情都交代给下面的人去处理了。不知道为什么，他比以往任何时候都渴望在家过年，渴望安静地不被打扰地和家人待在一起，从容地吃一顿年夜饭。

家里的空调开得很足，很暖和。沈鸿穿着一件桃红色的高领毛衣，白皙的脸被映衬得有点微红，安安静静吃饭的样子，好像一潭波澜不惊的湖水，让人不忍打扰，生怕惊出一阵涟漪。

吴畏痴痴地看了一会儿，还是忍不住问："老婆，你有什么新年愿望吗？"

"啊，愿望？"突然被问起，沈鸿挑了挑眉毛，歪着头想了一会儿说，"嗯……没什么特别的愿望，就是以后每年一家人都开开心心地在一

起就好了。我没其他奢望。”

吴畏启发似的又问：“就没点儿自己的打算吗？比如买个什么东西，或者去哪儿玩一下，或者是升个职什么的。总归有点儿具体的想法。”

“那你呢？你有没有什么愿望和具体的想法？”沈鸿俏皮地看着吴畏，回问。

“我啊，我想带你和毛毛，还有咱爸出国旅游一趟。你不是特别想去欧洲看看嘛，这几年孩子小，妈妈又生病，一直都没时间。我也工作太忙了，没法休假，错过了好多好时光。所以，我想今年五六月份，说什么都休一次假，带你们一起出去玩玩，看看外面的世界，给你和毛毛照很多好看的照片。”

“啊，这么好啊！”沈鸿的眼睛亮了起来，“你说的是真的吗？我可当真啦。”

“必须是认真的，我吴畏说话算数，今年旅行不去，就……就……”

“就什么？”沈鸿调皮地盯着他。

“就不能和你上床！”

晚上，床上。

吴畏盘腿坐着，唉声叹气。远处传来的轰隆隆的鞭炮声也掩盖不住他的叹息声。沈鸿半靠在床头看着他，幽幽地问：“是不是离婚后对我没兴趣了？”吴畏一听着急了，连忙辩解：“老婆，你这话是不是说反了？都是结婚后对老婆没兴趣了，哪有离婚后对老婆没兴趣的？你现在也不是我老婆啊，是我一心追求的情人，我怎么会没兴趣呢？我是实实在在的兴致盎然啊。”

“那请你解释一下你那里到底是怎么回事？”

“我……我也不知道。”吴畏叹了口气，“自从离婚以后，它就再没有站起来过。”

“哼，你活该，谁让你非要离婚的？！”沈鸿说完，赌气地背过身去，不想理吴畏。

吴畏想靠过去抱住她，但又觉得很沮丧，于是一个人坐了一会儿后，默默地转身关掉台灯，在黑暗中背靠背地睡下了。沈鸿闭上眼睛，委屈的泪水一下子涌了出来。他们都知道不应该责怪对方，但又都不想先拥抱。就这样僵持着，为了维护一点儿可怜的自尊。

窗外，别人家的烟火把黑夜照得忽明忽暗，一年，就这样过去；一年，就这样来临了。

大年初一的早上。老沈站在老伴儿的照片前燃起一根香，又在照片前面放了一盘饺子和一些水果，然后就这么一直站在那里，盯着照片看。沈鸿起床的时候，他就是这个姿势，等沈鸿洗漱完毕去喊毛毛起床，又给毛毛洗漱完毕，他还是这么站着，动也不动，像尊蜡像。本来沈鸿不想打扰爸爸，但是看他这样，心中又有点儿担心，就说："爸，吃早饭吧，别总站着了。"老沈没理她。

沈鸿对毛毛使了一个眼色，轻声说："宝宝，去喊外公吃饭。"毛毛懂事儿地点点头，跑到外公身边，抱着外公的腿，仰着小脸说："外公，吃早饭。"说完又是一顿咳嗽。老沈这才回过神儿来，看着腿边上圆圆的小脸说："毛毛，你想外婆吗？"

沈鸿鼻子一酸。以前每年大年初一早上，都是妈妈在忙里忙外，一边喊着全家吃早饭，一边忙着包饺子。老沈那时候总是被训得最多的一个人，不是说动作慢，就是说只知道看电视不知道帮忙。可是现在，没人训他了，家里安安静静的，老沈突然感到了不习惯和孤单。

沈鸿当然可以理解爸爸，夫妻俩就是这样，在世的时候相互埋怨、吵嘴，恨不得赶紧各过各的。可是一旦阴阳相隔，在世的那方就变成了迷路的小孩儿，又害怕又不知所措，不知道是该站在原地不动，还是应该继续向前。老伴儿老伴儿，就是一起结个伴儿，慢慢地走向人生的尽头。没有了老伴儿，这条路就只能形单影只，好怕走错方向，好怕跌倒了没人扶。想到这里，沈鸿赶紧上去拉爸爸坐到饭桌前。老沈闷闷地坐下，突然对沈鸿说："你说，我们当初那么对你妈，是不是太残忍，太没有人性了？"

这话问得莫名其妙，沈鸿很奇怪地看着爸爸，说："您这是什么意思啊？"

老沈叹了口气，悲痛地说："这几天，我总是梦到你妈妈，梦到你妈妈最后走的时候的样子。你知道你妈走的那天，她在ICU里跟我说了什么吗？她什么也没说！连眼睛都没有睁开一下。她一定是在生我的气。所以我就想，我们拼了命地用最好的医疗手段来治疗她，到底是爱她，还是害她？她走得那么痛苦，那么决绝，她一定恨死我们了，所以最后连一眼都不想看我。我们都太自私，心里只想着要自己心安，不惜一切地用了各种治疗手段，但却从没有想过作为病人的她的感受。可能真的

像你妈说的，生不如死吧。如果我们当时听她的话，把她接回来，让她好好地在家待上一阵子，说不定她还能多活几天。她走的时候，也不会那么遗憾，那么坚决了。”

说着，老沈就流下泪来。

沈鸿也眼睛一热，她很想劝爸爸别这样想，但是内心里，她觉得爸爸说的是对的。妈妈临走那天，也没有看沈鸿，当然更没有说一句话。当时，沈鸿觉得妈妈其实早就不在了，躺在那里的，不过是个还有心跳和温度的肉体罢了。妈妈的思想、灵魂可能早就脱离了身体，飞向了没有疼痛的地方。每每想起这个，沈鸿都不由自主地逃避。她害怕面对自己，更不能面对妈妈。确实是的，如果当时听妈妈的话，把妈妈接回来住，妈妈也许就能含笑离开了，至少走之前，能和每个人好好地说声“再见”。

到底怎样的治疗，才是病人最需要的呢？在最后的日子，到底是应该把病人交给现代的医疗手段，还是交给他们自己？作为家属，好像只有用尽一切办法，救治到最后一秒，才算尽了自己的责任。但是，病人的痛苦呢，是不是也应该被尊重和考虑进来？在倒数的日子里，是不是也可以听从病人自己的安排呢？那毕竟是他们最后的人生啊，大概没人会愿意把这么珍贵的时光浪费在医院的病床上吧。

如果有一次重新选择的机会，沈鸿相信，不管是她还是爸爸，一定会选择听妈妈的话，接她回家。但是没有如果，时间本来就是单行线。过去所有的遗憾，都是遗憾，再也无法弥补。而今天是大年初一，沈鸿不想让爸爸陷入这样的思绪中，所以赶紧调整自己的情绪，打岔说：“好了爸爸，别想了，咱们先吃饭吧。啊？爸，您一大早起来包的饺子啊，是您自己包的吗？”老沈嗯了一声，说：“对啊，是我包的。以前都是你妈张罗不让我弄馅儿，只让我包。但其实我和馅儿也挺好的，你们吃吃看。”

沈鸿赶紧夹了一个给毛毛，然后顺手夹了一个给自己，夸张地说：“哎呀，还真是的，真不错，好吃。”毛毛咬了一小口，咂吧了一下嘴，不配合地说：“还是外婆做的好吃，我喜欢吃外婆做的。”说完小嘴一撇又说，“妈妈，我想外婆……”老沈叹了一口气，沈鸿赶紧摸了摸毛毛的头，说：“不好吃，是因为你鼻涕流到嘴巴里啦！”

第十二章

好像就是从大年初一的那个早上开始，老沈就总是想起以前的事儿。好多都以为忘记的情节又慢慢地从记忆深处飞到了眼前。比如他怎么和沈鸿妈妈相遇的，遇见后又做了哪些事情，去了哪些地方；吵架后，他是怎么赔礼道歉的……往事像电影一样，一幕幕地上映，也没个固定的前后顺序。今天回忆他小时候，明天回忆婚后的日子；刚刚还是沈鸿妈妈生病的事儿呢，突然间又回到了高中时代。

老沈总是一个人呆呆地站着望向窗外，要不就是呆呆地坐在沙发上盯着某个地方。外人看着，他好像凝固住了。但其实，他在看电影儿呢，在看电影中的自己，在回顾自己以前生活的点点滴滴。他都忙死了，那么多生活画面，看都看不过来，也捋不清楚，更不知道会在哪儿插播，在哪儿倒叙。这个，比看电视有意思多了，简直是穿越大片，而且还是他自己主演的。

不过沈鸿和吴畏有点儿坐不住了，他们发现沈爸爸变了，变傻了。他老是一个人那样待着，也不说话，也不看电视。看起来他好像是在想事情，但是真问他的话，他又像是从梦中惊醒一样，语无伦次地说不出个所以然来。而且记忆力衰退得特别明显，常常刚嘱咐他的事情，转眼就忘了。现在都不敢让他一个人带着毛毛下楼玩儿了，他恍惚起来，连毛毛都不管，就一个人傻愣着。

沈鸿感到了一丝不安，但是又不敢往老年痴呆方面想。是老人，大概都会有这样的情况吧，也就是老糊涂了。可是爸爸70岁还不到啊，也不至于就老糊涂成这样吧。吴畏安慰她，可能是妈妈这一走，爸爸慢慢地回过神儿来了，感到了难过，也许很快就会好的，给老人家一点儿时间。

但是情况并不乐观。

不过吴畏也管不了了。他现在自身难保。不仅恶心、呕吐一点儿没有缓解，他还开始出现尿频尿少的症状，而且最重要的是，他确定自己的胖是浮肿。

早上起来，是面部肿，尤其是眼睑。到了下午，脸上好些了，但会腿脚肿。到了晚上，经常连袜子都穿不住，觉得袜筒勒得脚脖子难受。脱了袜子，脚踝上像是套了一个紧箍咒，深深地被压出一个圈儿来。腿

脚沉得根本走不动路，看什么都有重影，明明是平坦的地面，但在吴畏看来却是高低不平的。开车的时候就更困难了，感觉眼前全是晃动的车影，不知道哪个才是真的。

他好想和沈鸿说，但是他不敢。他不知道自己怎么了，他就怕说完让沈鸿担心。老沈最近精神恍惚，毛毛又流鼻涕又咳嗽的，他真的不能再给沈鸿添麻烦了。他决定先自己解决。到了不得不面对现实的时候了，他下定决心去医院检查一下。

吴畏专门挑了一个工作日，以为能避开周末就医高峰，一大早赶到医院，一进门他就蒙了。到处都是看病的人，到处都是难闻的病气。啊，病气，他居然体会到了，就是能闻到别人身上浓重的病味儿。好像有一股子邪气，向自己压迫而来，避之不及。为什么以前来医院就没感觉到呢？是不是因为最近自己的身体太差了，抵抗力弱了，所以比以前任何时候都敏感脆弱，才能有这么明显的体会？吴畏不敢深想，他用衣服使劲儿地裹紧自己，匆匆地问了导医台该看哪个科。护士小姐推荐了泌尿科，确实，如果小便正常，说不定身体里的水就从小便走了，就不会肿了。

泌尿科在三楼，电梯前挤满了要上楼的人。吴畏想了想，选择走楼梯。可是短短的这几阶楼梯好像一座山横亘在他面前，只上了一层楼，吴畏就已经累得气喘吁吁。吴畏惊诧于自己的虚弱，他闭上眼睛，感觉有一只无形的手一直在把他往地上拽，他只有拼命抓紧楼梯扶手，才能让自己不一屁股坐下去。好不容易爬上三楼，找到诊室门口坐下，等了快两个小时才轮到他，吴畏已经很烦躁了。不过走进诊室后，他感觉医生更烦躁。吴畏说："医生，我小便小不出来，但总是有尿意，另外小便有泡沫。"

医生一边写病历，一边说："还有呢？"

"嗯，浑身乏力，特别没劲儿，走平地还好，但不能爬楼，否则喘不上气儿。另外还嗜睡，还总是想吐。"

"想吐？"

"对，我有好多年的老胃病。"

"哦，那一会儿你到内科去做个胃镜吧，检查一下。我这儿给你先开个单子验血验尿，看看是不是细菌感染了。"

"医生，我那什么，没什么大病吧？"吴畏有点儿胆怯地问。

“有没有大病，等化验结果出来才能知道，你先去检查，应该没什么大事儿。”医生虽然没抬头，但是短短一句话，给了吴畏莫大的安慰。

“那我就放心了。”

可是，心放早了。

半个小时后，吴畏愣在医生的办公室里，脸色煞白。他耳边一直响着医生刚刚说的那些话：“很多指标都不正常，尿蛋白＋＋，你赶紧去肾内科查一下吧，排除一下肾炎什么的。”

肾炎……

容不得多想，吴畏赶紧到楼下重新挂了肾内科的号。结果被告知上午的主任号和普通号都没了，下午请早。唉，看病太难了。吴畏昏昏沉沉地从医院出来，又不敢走远，直接去了医院门口的小饭馆。点了一碗面条，却一口也吃不下，他就这么撑着脑袋颓然地坐着。饭馆里人来人往，热闹非凡。一会儿有人进来问预订的粥熬好没，一会儿又有人问预订的鸡汤熬好没，还有人预订鱼汤、素菜等。小饭馆生意好得不行，都是住院的病人在这里订的餐。还有很多病人家属嫌医院食堂的伙食不好，直接在这里解决三餐问题。

吴畏就这么一个人歪在角落里，看着人来人往的食客。他以前从来没在意过开饭馆的这些人，这些做小生意的人在他眼里活得很艰难，但是现在他觉得他错了。这些人活得一点儿都不艰难，至少比他轻松。守着店，不愁生意，只需要把饭菜做得好吃一点儿就行了。不用看任何人的脸色，不用拉拢客户，不用出差，不用加班写商业计划，开各种业务会议，更没有复杂的人际关系，生活单纯极了。他们活得真接地气，真实在。那一刻，吴畏好羡慕他们啊，好想也可以过这种平凡而热闹的日子。不过这种想法只在脑海中逗留了三秒就消失了，真的过成这样？当然不行。他要给沈鸿高级的生活，要让毛毛在最好的教育环境中成长，要让岳父晚年过得优哉游哉。虽然这种小日子看着挺热闹，但还是不够高级啊。

在小饭馆里感叹了一会儿人生，眼看着快下午1点了，吴畏赶紧扒拉了两口面起身离开，去挂号窗口排队。听导医台的人说，下午的号要早点儿排，否则去晚了，号发完就没有了。好在一切顺利，终于拿到了下午的号。吴畏几近虚脱，坐在诊室的门口等待叫号。轮到吴畏，医生先是安排做了几项检查，其中最重要的就是肾功能检查。医生说，主要是看肌酐和尿素氮，这两项指标，如果超标的话，问题就比较严重了。

结果出来了，吴畏的尿素氮87mmol/L，肌酐1286μmol/L，肾功能重度衰竭，尿毒症！吴畏不知道自己是怎么从医院走出来的，他也不知道在医院门口的花坛边上坐了多久。他觉得自己需要思考一下，可是脑子里嗡嗡作响，怎么都没办法集中注意力。

尿毒症！我才32岁！

第十三章

沈鸿一直在不停地给吴畏打电话，可是吴畏都没有接。

沈鸿没办法，只好打到吴畏的办公室，电话响了好多次，终于被接起来。沈鸿刚要发火，突然听到里面是一个小姑娘的声音：“你好，哪位找吴总？”沈鸿一愣，赶紧调整语气，客气而焦急地说：“你好，我是沈鸿，吴总的爱人。请问他在吗？我有特别着急的事儿找他。”

接电话的是秘书陈圆圆。她很为难地说：“吴总今天说有事儿要办，没来公司上班。我刚才给他打电话，他也没接，不知道到哪里去了。”

“啊！这样啊。”沈鸿丧气地说，“那好吧，如果他回公司了，拜托你转告他，让他第一时间给我回电话，我真的有很急的事情找他，拜托你了。”

沈鸿那么着急地找吴畏干吗？因为老沈不见了。

刚过完年，还在放寒假阶段，毛毛被沈鸿送到院子里的托管班，每天下午3点，由老沈把她接回家。可是今天，都快4点了，老沈还没有去，于是托管班的阿姨就给沈鸿打了电话。沈鸿觉得不对劲，一边赶紧收拾东西下班接毛毛，一边在路上给老沈打电话，结果老沈手机不接，家里电话也没人接。等沈鸿接到了毛毛，到了家，发现老沈确实没在家，于是到院子里找，也没有找到。这时候沈鸿急了，就跑到物业说明情况，要求调小区门口进出的监控录像看一下。结果看到老沈中午12点多的时候就出去了，之后再没回来。

这下沈鸿是真急了。她打电话给吴畏，想让吴畏赶紧回来帮着找爸爸。她一个人带着毛毛根本没法出去。可是吴畏的电话打通了，就是不接，发消息又不回。天哪，这两个老爷们儿到底去哪儿了？怎么都突然人间蒸发了似的啊，不知道别人会着急的吗？！

等到吴畏慢慢地回过神儿来，准备开车回家的时候，才看到手机上有十几个未接来电，有客户的、秘书的，还有好多沈鸿的。他当时把手机放在包里了，铃声又不是很响，在人来人往的医院门口，根本听不见。其他人的倒也算了，但是沈鸿怎么会打这么多电话来呢，从来没有过的情况啊，是不是毛毛……

吴畏心里一惊，一下子清醒了很多，立刻回拨电话给沈鸿，接通后

听到的第一句话就是："爸爸不见了。"回家的路上，吴畏直接拐到了派出所去报案，没想到民警跟他说，人走丢24小时以上才能出警寻找，现在时间太短。24小时！这是谁规定的啊！这么长时间，足可以让一个活生生的人从有到无啊。可这是规定，人民警察又不是专门找失踪人口的，人家还有很多重要事情要做，要是谁家的老人几个小时不见，就出警寻找，那警察就都得累死了。

吴畏赶紧回家。

一进门，沈鸿哭着扑上来，边捶着他边说："你到底去哪儿了？电话也不接，你知道我有多着急吗？你还有没有点儿责任心，家里的事情你能不能也管一管？全扔给我一个人，我受不了啦！毛毛还小，我又不能带着她出去找，你有没有体谅过我的心情？！"

吴畏悲凉地站着，不知道说什么才好，任由沈鸿发泄。等沈鸿平静了一些后，他拍了拍她，说："你别着急了，我马上去找，你有没有联系一下爸爸的那几个好朋友？"

沈鸿边抹眼泪边说："都问过了，没去。"

"那亲戚家呢？"

沈鸿摇摇头，说："也没有。"

吴畏皱着眉，然后说："这样，我出去找，把爸爸平时喜欢去的地方都找一圈儿，然后再和你联系。你就在家等，要是爸爸回来了，立刻给我打电话。"

沈鸿催促道："好的，你赶紧去。"

大概过了两个小时的样子，沈鸿接到了一个陌生的电话，电话那头传来了老沈的声音："小鸿啊，我现在在外面迷路了，走不回去啦！我的手机也不知道丢到哪里去了，只好找一个小伙子借电话，你能不能来接我一下啊？"

"啊，好的，好的，爸爸你赶紧告诉我你现在在哪儿吧。"

"我也不清楚，我让小伙子跟你说啊。"

热心的小伙子不但把老沈的地点告诉了沈鸿，还直接加了微信，把定位发给了她。沈鸿立刻转发给吴畏，让他去接爸爸。结果等吴畏到了的时候，小伙子居然没走，一直陪老爷子在路边咖啡馆等着，还给老爷子买了一块蛋糕和一杯饮料。吴畏对小伙子千恩万谢，焦灼的心终于放

下了。到家已经很晚了，沈鸿看到爸爸，什么话也没说，先给老沈盛了饭，热了菜，让奔波了半天的爷儿俩先吃点儿东西。等吃完饭以后，沈鸿才把爸爸拉在沙发上坐下，口气特别平和地问：“爸爸，您今天下午去哪儿了？怎么去了那么久啊？”

老沈像是一个做错事情的孩子，低着头，耷拉着眉眼：“对不起，我没找着回来的路，没按时接毛毛，让你担心了。”沈鸿摸了摸老沈的手说：“没事儿，我今天下午正好下班早，回来把毛毛接了，没耽误工作。我就是想知道您去哪儿了，怎么都迷路了啊？”

老沈松了一口气说：“唉，你不知道，我这两天啊，眼前总是浮现出以前工厂里的事儿。所以我中午想着没什么事儿，我再回厂里看看。我本来记得是坐197路车能到的，谁知道好像那个车改道儿了，不从厂子那边过了，也不知道开到了什么地方。等我中途下来后，发现到了一个完全不认识的地方。我想着我就前后附近走走，看看能不能找到认识的路，结果越走越远，彻底迷路了。我想打电话给你的，但也不晓得手机是没带，还是在车上被偷了，怎么也找不到了。联系不上你们，我都急死了。”

“那怎么不找警察呢？”

“唉，我也没想过这么严重，以为走走就能认识，不想麻烦别人。后来实在走不动了，就一直在路边上坐着。幸亏碰到一个热心的小伙子，看我一直坐那儿，就问我有什么需要帮助的。我这才跟他借了电话打给你，然后你们就来接我了。”

从那天开始，沈鸿就不再让爸爸接毛毛放学了，她给托管班的阿姨加了钱，等她下班后再接。另外，她又重新给老沈配了手机。吴畏则比较直接，给小区门口的几个保安都塞了红包，然后跟他们说，只要看到老爷子出门，能拦就拦住，不能拦就立刻打电话给他，千万把老爷子看住了。保安收了红包，纷纷表示这事儿能办到，请放心。老沈因为知道自己可能记性不好了，也很听话，不再随便往外跑，买菜什么的就是在小区的小超市里，反正日常吃饭和用品都能满足，也就够了。

那天，老沈又一个人在院子里溜达，看到中心花园的长椅旁有个不认识的老头儿在遛鸟。应该是只鹦鹉，一身艳丽的颜色，头上还顶着一撮白色的毛，看上去像个高帽子，特别威武。老头儿个子不高，看上去也有60多岁了，短短的小平头，花白的头发；身体壮实，脸色红润，天庭饱满，穿着个宽松的白衫，眉眼透着股英气，那气势很像功力深厚但

深藏不露的武林高手。

老沈觉得有点儿意思，背着个手在旁边看这老头儿逗鸟。这老头儿让鹦鹉说“你好”，鹦鹉就说“你好”；老头儿让鹦鹉说“你吃了吗”鹦鹉就说“你吃了吗”；老头儿让鹦鹉闭嘴，鹦鹉就反过来对老头儿说“闭嘴”。哎哟，可把老沈乐坏了。

老沈忍不住凑上去，羡慕地说：“您这宝贝可是真了不起啊，会说这么多话。”

那老头儿不免很有些得意地说：“还行吧，都是我教的，会的东西多着呢，别人都教不了。”

老沈立刻说：“还会什么啊？再给我表演一个看看。”

那老头儿很痛快地说：“行啊，咳嗽一个给您看看吧。”

“啊？咳嗽，鹦鹉咳嗽？”

“是啊，虎子，咳嗽一下，咳咳咳。”这老头儿说完，立刻给虎子同学做了示范。

这位叫虎子的鹦鹉也真是不含糊，立刻就咳嗽了。

老沈哈哈哈地笑死了，说：“今天好，我可是开眼了，见到了一个宝贝。老先生，您明天还来这儿遛鸟吗？我想带我外孙女过来开开眼，她肯定没见过。”

老头儿受到如此追捧，当然也很开心，说：“来，我一早儿就在这儿了，你们来就能看到我。”

第十四章

第二天早上，老沈特地跟沈鸿说早点儿起来，送毛毛去托管班前，一起先跟着他去看一个会咳嗽的神鸟。毛毛特别高兴，从来没见过神鸟，不知道是什么样子，连吃早饭都比平时快了一倍，恨不得立刻出门。

沈鸿也跟着去了，生怕老沈糊涂，把孩子弄丢了，也怕老沈上当，别人一说什么神鸟，别再花大价钱给买回来。那白衣老头儿没食言，真的在那儿呢。看老沈带着一家人如约而至，骄傲之情溢于言表，让虎子表演了好多技能，包括大笑和咳嗽，引得周围一众上班的人围观、鼓掌。也不知道是鹦鹉咳嗽带动了毛毛，还是毛毛笑得太厉害引发了咳嗽，鹦鹉咳完，毛毛就在那儿不停地咳。咳了好一会儿，这老头儿听不下去了，说："哟，这孩子咳嗽得挺厉害的啊，吃药了吗？"沈鸿说："唉，别提了，吃了好多药都没管用，不断根儿。平时还好，有时候兴奋了，或者受凉了，或者跑步了，或者热了，就会咳，都好几个月了。"

"啊，那可不行啊。"老头儿说，"这么咳下去就把肺咳坏了。要不我告诉你一个小方法吧，你回家试试看，能不能把孩子的咳嗽治好。"

一个遛鸟大爷的话，又不是医生，沈鸿也没往心里去。但是她为了表示客气，就说："好啊，您说。"这老头儿认真地说："就是吃水泼蛋。水煮开了以后，打个荷包蛋，等蛋白凝固了，里面最好还是稀黄儿的时候捞出来，然后放点儿冰糖调味。给孩子早晚空腹吃，连吃一个月。"

"啊？这是什么方子啊？"沈鸿很不解，水泼荷包蛋是最平常的食物啊，从小大家都吃，可从来没听人说过能治咳嗽。

这老头儿挺神秘地说："这是中医的方法，不但能治咳嗽，还能治哮喘。不信你回去试试，吃得不好再来找我。"

老沈和沈鸿心里一动，赶紧凑上去问："您该不会是老中医吧？"

老头儿笑笑："我不是中医，就是自己学过一点儿。"本来还以为遇到了民间神医的老沈和沈鸿，立刻蔫儿了。唉，自学中医的，基本就是江湖郎中了。但沈鸿还是很客气地谢过老头儿，带着毛毛去托管班了。

老沈留下来继续和老头儿唠嗑。

老沈问：“师傅，以前没见过您啊，才搬来的吧。”

老头儿说：“是啊，以前身体不好，都住在乡下亲戚家。现在身体好了，就回城和女儿女婿住。自己的家在外地，一个人，孩子们不放心。”

老沈说：“您也是一个人？老伴儿……”

“老伴儿走啦，癌症。”老头儿叹了一口气。

老沈说：“一样。我的老伴儿也是癌症，肝癌走的。”

老头儿一听，说：“啊，肝癌，我也是啊！”

晚上回到家，老沈就迫不及待地拉着沈鸿说话，想和她聊聊白天遛鸟那老头儿的事儿。沈鸿一边做饭一边有一搭没一搭地听着。老沈说：“你感觉遛鸟那老头儿身体怎么样？”

“我觉得挺好啊，声音洪亮，脸色红润，感觉比我还健康呢。”

沈鸿切着菜，头也没抬。

“其实啊——”老沈故意拖长了声音说，“他有癌症。”

“啊？”沈鸿停下刀，回头看着爸爸，“不会吧，不像啊。”

“哼，是吧？我也不相信呢，但是这老头儿真的有癌症，肝癌，听说非常严重呢，当时医生说只有三个月的时间。”

“当时？是什么时候？”沈鸿问。

“十多年前。”

“十多年前？那也就是说，那老爷子被医生说还有三个月后，又活了十多年？”

老沈撇撇嘴，点着头说：“就是这样。唉，这让我想起你妈妈，如果当时我们也不治了，一开始就不化疗，让她回家，说不定也会有奇迹发生呢。”

沈鸿一听爸爸的口气不对，生怕爸爸又想起那些悲伤的事情，赶紧岔开话题说：“那他后来是怎么治疗的呢？”

老沈很神秘地说：“你保准猜不到。他是自己给自己治的。他自学中医，把自己给治好了。”

沈鸿一听，完全不相信地说：“啊，不会吧，这也太神奇了吧？”

“是啊，是不是很神？他说他现在完全好了，什么症状也没有了。”

“那他去医院复查了吗？肿瘤还在吗？”

“他说他才不去医院复查呢，管他肿瘤在不在，只要不影响他生活就行。他说中医里有种说法，就是人可以带癌生活。”

听老沈说到这里，沈鸿隐约觉得这老头儿可能是个骗子。癌症怎么可能治好呢？现代医学如此发达，癌症都是无法攻克的难题，更何况是用中医。如果是什么神秘老中医祖传秘方的，倒也有些可能，可是说自学中医就把自己治好了，这个也太扯了吧。沈鸿想，这老头儿要不是吹牛大王，就有可能是个骗子，说不定接着就会向爸爸推销包治百病的大力丸。

想到这儿，沈鸿说：“爸，不管这位老先生说的是不是真的，反正听听就好，也别太当真。说自己能治好癌症，我还真的有点儿不敢相信。妈妈当时的情况您也看到了，那个是能用中药治好的病吗？再说他还是自学中医。所以，如果他说他有什么保健身体的好东西要推销给您，您千万别动心啊。”

沈鸿看老沈没什么反应，想想最近爸爸的表现，就故意加重语气说：“爸爸，您听清楚了吗？我们不能总把别人想成坏人，但是防人之心还得有啊。反正以后他说什么您都留个心眼儿，免费给您什么，都不能要。也许这次免费了，以后就该问您要钱了，这就叫‘钓鱼’，专门骗你们这种退休老人的。反正您听我的，什么都别买，给什么都不要。行吗？”

老沈有点儿委屈地说：“行吧。但是他看起来真的不像是个骗子。”沈鸿一边切菜一边说：“如果骗子长得都像骗子，那这世上就没人会上当了。”

晚上临睡前，沈鸿在给毛毛洗漱，老沈突然想起什么似的走过来，跟沈鸿说：“你给毛毛做水泼蛋吃了吗？”

“什么水泼蛋？”沈鸿皱了皱眉。

“就是……就是，早上那个会说话的小鸟的老爷爷让你给我吃的，”毛毛赶紧抢答，“说是给我治咳嗽的。”

“哦，那个啊，”沈鸿犹豫了一下，“能有用吗？”

老沈刚要说什么，结果毛毛又抢着说：“不行不行，我要吃，我要吃荷包蛋。”

沈鸿一沉脸，说：“你就是为了再多玩一会儿，晚点儿睡觉，不要以

为妈妈不知道。”

毛毛扭着身体，眨着大眼睛争辩：“才不是，就是想吃，人家饿。”

老沈一听高兴了，说：“得嘞，毛毛饿，外公给做。反正是吃的，没事儿。”说完就去厨房弄了。沈鸿想想，也就是荷包蛋而已，没有任何副作用，吃就吃吧，正好可以检验一下这老头儿的水平，是不是真有他说的那么神。

结果十天后，延续了好几个月的咳嗽，彻底好了。

这还是吴畏发现的。

那天晚上吴畏回家吃饭，饭后一直带着毛毛玩儿。因为大家知道毛毛咳嗽，平时都不敢跟她玩儿得太疯。那天吴畏难得在家时间比较长，所以两人做了好多游戏，毛毛一直笑啊闹啊，特别开心。突然，吴畏发现，他竟然没有听到毛毛咳嗽！

好奇怪啊。

吴畏赶紧把新发现向沈鸿和老沈做了汇报。老沈听完，立刻一拍大腿说：“你看吧，毛毛被我治好啦！”说完特别得意，高兴得眉飞色舞。沈鸿沉吟了一会儿说：“还真是的，这样讲，我想起来，确实这两天没怎么听到毛毛咳嗽了。”

吴畏很好奇：“你们用了什么方法呀？”

老沈故作轻描淡写地说：“哎呀，就是给吃了几天水泼蛋。”

在吴畏的追问下，老沈把前因后果都跟吴畏添油加醋地又说了一遍。吴畏笑了，说：“怎么可能，鸡蛋能治咳嗽？我长这么大了都没听说过。还能治哮喘？简直牛皮吹破了。”沈鸿也说：“是啊，可能和最近天气回暖有关。天气暖和了，孩子的咳嗽也会好一些，应该和吃鸡蛋无关。”老沈一听不高兴了，说：“哼，你们真是忘恩负义，你们花了那么多钱，找了那么多专家，让咱毛毛受了那么多苦都没有治好咳嗽。结果人家给咱们这么个小方子就把毛毛治好了，你们不但不感激，还说风凉话，真是太没良心了。”吴畏和沈鸿一看老沈生气了，立刻赔笑说：“哎呀，没有啦，我们就是觉得效果太好，不可思议。明天如果您再见到那位大爷，记得帮我们谢谢他啊。”

第二天，老沈一早就去了中心花园找那遛鸟老头儿，幸好他又在。还没来得及等老沈打招呼，那老头儿就赶紧迎了上来。

“哎哟，总算等到你了，我都等你好几天了。”那遛鸟老头儿拉着老沈高兴地说。

“等我干吗呀？”老沈很意外。

“我啊，弄了点儿好东西给你外孙女，就等着你来给你呢。”

老沈一听，赶忙说：“我也是为她来的，她的咳嗽好了，就是吃您给的那个水泼蛋的小方子治好的。所以我特地过来谢谢您。”

“哎呀，好事儿啊，这真是太好了。”老头儿一听特别高兴，然后从包里拿出一袋像面粉一样的东西递给老沈，说，“给你，这是我给你外孙女打的八珍粉，补养脾胃的，拿去给孩子调理一下体质吧。”

“啊？八什么粉？”老沈问。

“八珍粉，古时候乾隆皇帝吃的，专门补养脾胃用的，慈禧也吃过。这是宫廷秘方，后来才传到民间的。”

“啊，天哪，这是御膳啊。那得多少钱啊？”

“不要钱，送你的。”老头儿笑眯眯地盯着老沈，接着说，“我上次听你女儿讲，你外孙女已经咳嗽几个月了，这孩子一定是咳得肺气虚弱了。这个肺气虚弱啊，就要从补养脾胃入手，否则很难断根儿。所以我特地配了一点儿八珍粉给你，让你带回去给孩子吃。这里面都是些薏米啊、白扁豆啊，普通的食物，很便宜，要不了多少钱。”

老沈傻了，脑海里立刻想起沈鸿对他说的话：“免费……以后要钱……可能是骗子……”看着老头儿递过来的八珍粉，也不知道是该拿还是该拒绝。老头儿也不知道老沈的心思，以为他只是不好意思，热情地一把抓过老沈的手，把塑料袋塞给他，说：“老哥，你就别客气啦。”

老沈只好试探地说：“那这次不要钱就算了，以后……”

“吃得好，以后我再给你弄，到时候你再给我钱。”老头儿真诚地说。

老沈拿着这袋像面粉一样的东西回家，开始发愁了。这老头儿人挺好的，看上去真不像是骗子。但他的所作所为，和沈鸿说的太一致了，想不怀疑也很难啊。这袋不知道是什么做成的粉，是吃还是不吃呢？毒药估计不会，吃坏可能性也不大，否则他害了我，以后还怎么再卖东西给我呢？但这又不是用的，是入口的东西，不知道成分，又是个三无产品，别说给毛毛吃了，就算自己吃，也不放心啊。可要是不吃，以后见

面了，人家问起来，该怎么回答呢？唉，愁死了。

晚上沈鸿回家，做饭的时候看到灶台上放的八珍粉，很奇怪，问老沈是什么，哪儿来的。老沈就把白天的事情一五一十地说了，也说了自己的为难之处。沈鸿听完想了想，说："爸，不管这老先生是干吗的，咱们毕竟跟人家不熟，这吃的东西还是谨慎为好。要不这样，下次见面问起的时候，您就说回来后不小心撒了，没吃成。"

自打拿了八珍粉的那天，老沈就绕着中心花园走路，生怕再遇到老头儿，被问起八珍粉的事情。没承想，今天在另一条小路上遇见了，人家老远就打招呼，跑也来不及了。果然一见面，对方就问八珍粉的事儿，很关心孩子吃了以后的效果。老沈没法回答，只能硬着头皮按照约定好的答案，嘟嘟囔囔地，非常不好意思地说了。他眼也不敢抬，生怕碰上那双期盼的眼睛。遛鸟老头儿叹息完，看到老沈那么不自在的样子，好像突然明白了什么。沉吟了几秒钟后，老头儿说："撒了就撒了吧，没关系，也不值多少钱。反正外孙女好了，也不用再吃什么了。那……就这样吧，我先走啦。"说完，头也不回地走了。

老沈一身虚汗，觉得特别对不起这老头儿，万一人家真就是个热心肠呢。老沈摇摇头，默默地往回走，心里慨叹现在的社会风气，人与人之间的信任，真的很难建立了。

第十五章

吴畏被确诊为尿毒症。

自从上次去过医院以后，吴畏又托老李帮他找了好几个专家，辗转了几个医院做检查。结论都是一致的，慢性肾衰竭晚期，也就是尿毒症。目前吴畏的肾脏出现萎缩，功能已经不可逆地丧失，导致代谢产物和毒物潴留、水电解质和酸碱平衡紊乱。怪不得吴畏莫名其妙地胖了很多，真的是水肿导致的。治疗的话，最有效的方法就是透析了。

透析有两种方式，一是血液透析，二是腹膜透析。血液透析就是将患者的血液经血管通路引入透析机，在透析器中通过透析膜与透析液之间进行物质交换，再把经过净化的血液回输至体内，以达到排出废物，纠正电解质、酸碱平衡紊乱的目的。如能长期坚持合理的透析，不少患者能存活十几二十年甚至更长。但是缺点很明显：每次需要扎针；贫血比较严重；透析前后血压会受影响，需要严格控制饮食；无法任意更改透析时间；感染乙型肝炎和丙型肝炎风险大大增加；另外价格也不便宜，每次血透的费用都在4000～5000元。不过如果可以走医保，那就好很多，差不多可以报销80%的费用，这样病人一年要承担的大概15万元。

腹膜透析就是把一种被称为“腹透液”的特制液体通过一条“腹透管”灌进腹腔，这时候腹膜的一侧是含有代谢废物和多余水分的血液，另一侧是干净的腹透液，血液里的代谢废物和多余水分就会透过腹膜跑到腹透液里。保留3～4个小时后（夜间可保留8～10小时），把这些含有废物的腹透液从腹腔里放出来，再灌进去新的腹透液。这样每天更换3～4次，就可不断地排出体内的毒素和多余水分了。不过这个操作不是在医院进行的，需要患者或家属经过教育、培训，掌握腹膜透析操作后，自己在家中进行腹膜透析。相对来说，腹膜透析比血透安全一些，费用也少了将近一半，但问题就是得自己来，比较麻烦。

尿毒症一旦得了，就再无治愈的可能，这一点医生非常明确地跟吴畏说了。透析治疗其实是一种代偿治疗，也就是说利用透析的方法取代肾的功能。长此以往，双肾就会萎缩，直至最终完全丧失功能，到时候人就不行了。经过透析治疗，具体能存活多久，就看患者自身的体质情况了。总之，现代医学认为这是个绝症，只能拖延生命，再无康复的可

能。另外，并发症也很多，这个不可避免。

权衡再三，吴畏选择了血透。或者说，根本别无选择。血透，至少是在医院进行的，一周来三次，不管怎样，有不好的情况医院都能随时发现及时治疗。而腹透，自己在家弄，沈鸿立刻就会发现的。这是吴畏最不想的。绝对不能让沈鸿知道。现在不是时候。但是什么时候才是时候，吴畏也不知道。吴畏不想让沈鸿担心，妈妈刚去世没多久，现在家里老的老，小的小，全靠沈鸿一个人照顾着，如果他也病了，而且还是这样一个绝症，他怕沈鸿受不了。就连他自己，也一时无法接受——原以为望不到头的生命，转眼就看到了期限。但不管能不能接受，日子都得过下去，这事儿必须先自己扛。能瞒多久就瞒多久吧，真到瞒不下去的时候再说。

想要做血透，就必须在胳膊上造一个瘘管，这样才能让动脉血和静脉血混合。这种动静脉内瘘术也是一个手术，需要住院，因为术后要观察情况，如果失败还要重做。一般来说医生会选择在手腕处进行手术。但是如果伤口在那里，很容易就会被沈鸿发现。所以吴畏坚持把瘘管做在肘前部位，这样冬天衣服穿得多，沈鸿一时半会儿也发现不了。而且，吴畏想了一下，沈鸿每次都睡他的右边，所以他选择把瘘管做在了左侧的胳膊上，这样，至少睡觉的时候可以不妨碍搂着沈鸿。

既然瘘管手术需要住院，以后还要透析，短期内吴畏都不可能上班了。第一是他的状况太不好，身体越来越虚弱，脸色黄暗，腿脚浮肿，小便困难，血压升高。吃不下饭、恶心、呕吐已经成了常有的事儿。好几次，他差点儿晕倒在大街上，只想往地上赖。这种情况，是根本不可能应付高强度的工作的。第二是因为医生跟他说，刚开始透析的病人，反应会比较大，很多人甚至会出现晕厥或者类似癫痫发作的抽搐，说不定要留院观察。

不能上班，又编不出能请几个月假的理由，吴畏只能把生病的事情，和自己的直接领导夏总说了。夏总是个40多岁的女人，干练、温和。她一直很欣赏吴畏，在工作中给了吴畏很多锻炼的机会。听吴畏讲完病情，夏总非常吃惊，她怎么也想不到这么年轻的人，会得这么严重的肾病。这事儿对夏总的触动很大，她一直觉得人年轻的时候就是应该奋斗，应该拼命工作，一切以事业为重。但是看到吴畏现在的样子，她觉得很痛心——这种压榨式的成长换来的结果太可怕了。拼命工作，不应该是真的拿命去拼。这种损毁，也许会造成不可逆的终身疾病，如果是这样，那任何成就都是不值得的。她非常体谅地立刻同意了吴畏的请

假，并且让他一定要以身体为重，等好了再来上班。这期间吴畏带底薪休病假，工作岗位调整至办公室，不再担任华东地区的营销负责人。不过，夏总答应他，一旦他身体恢复到可以出差，这个位置还是他的。

当然，夏总和吴畏心里都清楚，再无这个可能了。

无论如何，夏总也做到了仁至义尽，吴畏没什么好说的。先治病，等病情稳定下来再说。收入……吴畏不敢想，回到内勤拿底薪，收入就少得可怜了——他不知道该怎么面对这个问题。即使把这部分收入全部拿去做治疗费，也只是杯水车薪。幸亏现在医保已经承担了大部分，否则吴畏都不知道该怎么撑下去。现在，走一步看一步吧，老天爷还能真的绝了他的路？

不去上班，又不能被沈鸿发现，这也是个问题。另外，是选择血透，还是血滤呢？两种的区别在于血滤过滤掉的有毒物质更彻底，但同时也会滤掉血液中更多营养物质。血透每周三次，血滤每两周一次。血透后，人的反应已经很难受了；而血滤后，人体反应是极度难受，不但会忽冷忽热，还会头痛到炸裂，一连持续几个小时。所以不管是血透还是血滤，吴畏都需要找个地方安静地休息，直到身体恢复一些后再回家，才能装作若无其事。所以结合上面两个原因，吴畏必须找到一个容身之所，能让他安心地待着。

想了很久，吴畏终于想到一个比较好的办法，就是在小区门口的小旅馆包一间长租房，算下来，比在小区租一套房子都便宜。除了去医院治疗，吴畏就一个人在小旅馆里躺着，饿了就点外卖。透析后嗜睡特别明显，身体非常虚弱，除了睡觉，吴畏什么都不想干。等到晚上沈鸿哄毛毛睡觉了，他才回家。那时候大家都已经很困了，他洗漱后倒在床上，沈鸿也不会发现什么。早上，沈鸿就像打仗似的忙碌，又要做早饭，又要催毛毛起床，然后收拾好了赶紧送幼儿园，根本没时间多看吴畏一眼。吴畏等她们娘儿俩走了，才起身。老沈就是看报纸、看电视，打个招呼后，两个男人就各干各的，也很安全。

所以吴畏病成这样了，家里人居然没有发现。他也不知道是该高兴，还是该难过。

吴畏在心里叹息，以前怎么从来没发现，健康真好啊！那时候，觉得年轻、健康都是理所当然的，是可以肆意挥霍的，是只要用完就还会再自动产出的。吴畏绝对没想到，还有透支这一说。熬夜、喝酒、出差，他真的是透支太多了，毫不留情地掏空了自己。所以身体生气了，

不再自我修复了，把这架破烂的、快散架的机器丢给自己来承担所有的后果。这时候他才知道，原来年轻不是超能的，身体也有修不好的一天。他问医生，用最好的药、最贵的仪器，找最好的专家，有没有康复的可能？医生说没用，有钱的人多的是，该死的还是得死。有钱也没用。

这一次，吴畏亲身体验到了，钱，真的买不来健康。这是个不等式：付出健康换回的钱，却没法反向付出再换回健康。收入一下子少了这么多，还要付医药费给医院，买的学区房每月房贷还有9000多元，很快，吴畏就感到了经济方面的压力。不得已，吴畏只能先挪用老沈的卖房钱。

老沈的房子已经卖掉了，卖了250万元。这个价格确实不高，一是因为那是老房子，是以前的厂里分房，周围环境老旧，连小区也算不上。二是房子面积不大，90平方米不到。房子出手很快，房款也已经到账，这些钱都在吴畏手上。原本吴畏是没打算用这钱去还学区房贷款的，但是现在不得不先把贷款还上，否则每月连还贷的钱，他都没有。把所有贷款还完，还剩下差不多150万。吴畏留了个心眼儿，没把卡给沈鸿。家里的存款都在沈鸿那里，吴畏得给自己留点儿能用的钱，万一呢，以后看病或者做生意，这些钱，也许就是救命的。

钱啊，成了吴畏这辈子绕不过的坎儿。这几年生活好了，吴畏以为他从此再也不会穷了，不会为钱发愁了，可是好日子没过多久，他又被打回了原形。都说身体是革命的本钱，他用本钱去赌，现在输得血本无归。

第十六章

吴畏躺在病床上，头晕沉沉的，上半身出了好多汗，衣服黏黏地贴在身上。而他的下半身却像是浸在了冰水里，从骨头缝里往外冷，脚冰得都不敢碰自己的腿。心跳得特别快，咚咚的像是马上要蹦出来。吸气困难，好像有人用身子压在他的胸口上，又重又闷，根本无法动弹。

这样的感受，每周三次，每次四个小时。

吴畏就这么痛苦地躺着，什么也做不了。而当什么也做不了的时候，就会对痛苦感受得特别清晰与深刻。他真的能听见血液从身体里流出去的声音，也能听到它又以不同的声调再流回来。四个小时中，他身体里的血液就这么一直循环往复地出来进去，他看着它逃离自己，又返回自己。这真是一种奇妙的人生体验。他想睡一会儿，但是根本睡不着，脑子里闹哄哄的，跟有一群人在开大会似的，到处都是七嘴八舌的叫嚷声。他也无法平静，他一想到这样的日子要过到死，就感到崩溃和无望。

吴畏没有想到，他才30多岁，就已经到了生命的末路。可是他还有很多事情要做啊！他走了，沈鸿怎么办，毛毛怎么办，岳父怎么办，谁来负责和照顾他们今后的生活？所以，他必须在走之前，都把他们安顿好。他要让毛毛上好的学校，这样才可能有好的未来。他要尽量想办法多挣点儿钱，留给沈鸿家用。算算，他可能比老沈走得都要早，就更要留下钱来，否则老沈以后生病的开支全部落在沈鸿一个人的身上，她根本负担不了。

时间，真是太紧迫了，吴畏感到了前所未有的压力。

今天，好像透析的时间特别长，吴畏感觉非常不好，做完以后他在走廊里坐了很久，一直不停地恶心想吐。过了好一阵子，他才晃晃悠悠地走到车上，开出来的时候才发现，天都黑了，而且还在下雨。中午来的时候，就在下了，没想到现在下得更大。雨刮器焦急而烦躁地摆动，可依然无法在雨水中划出一条缝隙，让吴畏看到前方的路。

正在艰难的行驶中，沈鸿电话来了。接通后，吴畏刚想说一会儿再回给你，就听见沈鸿在电话那头焦急地说了一句话：“毛毛上不了长安小学啦！”原因很简单。之前买的准学区房，突然被否定了。也就是说，房子并没有按传说中的那样，在开学之前被划在学区里。

吴畏白买了。不但毛毛上不了名校，而且那一带因为这个消息，房价暴跌，想出手都不可能了。吴畏一阵蒙圈，不知道怎么挂的电话，过了好一会儿才慢慢反应过来，心情从震惊到郁闷渐渐地转为愤怒！不可能吧，命不可能这么惨吧，运不可能这么背吧？！为什么我这么努力地生活，可生活却总是一大耳刮子一大耳刮子地抽我？我做错了什么？我对不起谁了吗？我究竟干了什么坏事儿，老天要这么收拾我，让我不能好好地活！先是失去了母亲，之后又失去了像母亲一样的岳母，再之后失去了自己的身体和工作，现在，就连女儿上学的机会，也要失去了！我已经时日无多，老天为什么还要和我玩这样的游戏！

吴畏狠狠地砸着方向盘，心中的悲愤化作怒火燃烧到了头顶，让他感到了似乎要被掀翻的疼痛。可是还没等吴畏回过神儿来，就听到"砰"的一声，追尾了！前面的车急刹，雨大路滑，吴畏没看见，直接撞了上去。前车的人立刻下了车，吴畏在车里看到对方站在车头指着自己在说什么，具体是什么听不清楚，但肯定是脏话。吴畏觉得，他一定是在说脏话！他一定是在骂自己！他静坐了三秒，等对方走到自己窗前，然后猛的一下推开车门，那人躲避不及，一个踉跄跌倒了。吴畏随手抄起副驾驶位子上的雨伞冲了下去，"我……"还没等对方把话说完，吴畏抡起的雨伞就和雨点一起纷乱地落在那人的头上、脸上、身上。那人被打蒙了，完全没了还手机会。最重要的是，吴畏的气势把他吓傻了，他感觉他们不是追尾了，是他在被人追杀——吴畏也确实不是在打架，他是在报复，报复生活对他的蹂躏和践踏，他要反抗！

吴畏拼尽了全力，在大雨中不知道挥舞了多久，直到被旁边的人抱住摔倒在地。他刚做完透析，其实浑身一点儿力气都没有，他刚才是憋足了所有的劲儿，在对生活做最后的顽抗，他不知道他在打谁，他只是不想被生活打倒。他跌倒在地上，感觉自己已经耗掉了所有力气。他最终还是被生活摁到了地上，再也爬不起来了。吴畏就那么四仰八叉地躺在泥水里，仰面看着雨滴像一个个硕大的水球砸落下来，他慢慢地闭上眼睛。他觉得就这样死去吧，也挺好的。他真的太累了。

两个小时后，沈鸿来到了派出所。一进门，就看见吴畏浑身湿透地坐在角落的长椅里，脸色蜡黄，身体瘫软，头发凌乱，目光呆滞。再怎么着也很难把他和"行凶打人"联系在一起。可是警察在电话里，就是这么和沈鸿说的，行凶打人，性质恶劣，必须严惩。

"伤者已经被送到医院验伤了，最快也要明天才能知道结果。本来呢，就是一起汽车碰擦事故，但是你爱人情绪特别暴躁，下了车就对伤

者进行殴打，严重影响交通不说，还差点儿出了人命。”一个年轻的小警察，皱着眉头看着沈鸿说：“他是不是有病？反应这么激烈，至于吗？”沈鸿赶紧赔笑脸说：“对不起啊，我们家里确实遇到了一些事情，他可能心情不好，所以才……”“心情不好，应该抽自己，抽别人算什么本事啊。又不是人家让你心情不好的，是你自己倒霉。”小警察的话音刚落，就听角落里传来“啪、啪、啪……”的声音。他们回头一看，本来窝在椅子上六神无主的吴畏，正在一下又一下地扇自己，眼神直愣，面色冷峻，好像打的是别人不是自己。脸，一下子就红了。

“哎呀，哎呀，你这是干吗？我只是说说嘛，你别来这套啊，是想污蔑我们警察打人吗？你老婆在这儿，还有摄像头，这些都是证据。你住手啊，你这是做给谁看呢？我跟你说话呢，你听见没有？”小警察急得直嚷嚷，可是吴畏好像完全没有听见。沈鸿一看，眼睛红了，又心疼又生气，赶紧跑上去抓住吴畏的手，大喊：“你这是干吗，打自己干吗啊？！”

吴畏不讲话。

沈鸿又说：“我知道你的心情，可就是为了毛毛上学，你不至于的吧。她又不是没学上，只是不能上名校而已，你就这么在意这件事情吗？”

吴畏还是不讲话。

沈鸿说：“再怎么生气，也不能打人、打自己啊。你的理性到哪里去了，你不是一直很理智的吗？打人又不能解决问题，只能增加问题。你看，你现在又不能回家，又伤害了别人，这是何苦呢。”

“所以，我才想抽自己，我太浑蛋了。”吴畏面无表情，低低地说了一句。

“好了好了，发什么疯啊。这是派出所，是讲究法律法规的地方，别哭哭闹闹的。”小警察挥了挥手，招呼沈鸿过去。

“你赶紧签字回家，把给他带的换洗衣服留下就行，等明天或者后天伤者验伤回来，才能给他的行为定性。要是严重，就是刑事责任了。这两天他都得待在这儿，拘留。”

沈鸿没回家，而是直接去了医院——那个伤者验伤的医院。找了一圈儿，没有找到人。警察说伤者是来这个医院了，但是也不知道具体在哪儿，确实没法找。

没办法，只好到急诊外科医生那里去问。医生说，确实有一个伤者过来验过伤，说是汽车碰擦，碰到了一个神经病，不问青红皂白地就被打了。沈鸿尴尬地笑笑，追问了一下医生伤者的地址，医生一开始不给，沈鸿拿出身份证，又拿出工作证，证明自己不是坏人，只是打人者的家属，想找到伤者赔偿。看着沈鸿一脸正气的样子，医生也觉得应该不是坏人，于是就从电脑里找出地址给了沈鸿。沈鸿一看，蒙了，只有街道地址。不过，医生说，明天下午那个人可能还会来换药，说不定能在医院看到他。

第二天中午，沈鸿就到了医院，一直在外科的诊室门口等着，直到下午快下班，才有一个和警察描述比较像的人出现。他个头不高，体型瘦小，走路一瘸一拐的；脸上贴着好几块纱布，眼睛被打得红肿变形，嘴好像都有点儿歪了，已经看不出本来的面目。他一路没精打采地，被一个高大胖硕的女人扶着慢慢地走过来。

沈鸿赶紧迎上去。

“请问，您是王大柱吗？”

对方狐疑地看着沈鸿，迟疑了一下说：“你是谁？”

沈鸿抱歉而卑微地说：“王大哥，您好，我是昨天打……打您的那个人的爱人……”说完，她连直视对方的勇气都没有了，咬着嘴唇，把包紧紧地抱在胸口，低下了头。还没反应过来，“啪”的一巴掌就火辣辣地落在了沈鸿的脸上。沈鸿大惊失色，本能地捂住脸往后一退。打人的人并不是受伤的王大柱，而是他身边的那个女人。女人又凶又气，而且先发制人地号啕大哭：“来人哪，快来看打人的坏人哪，看他们把我老公打成什么样儿啦！简直是作孽啊，畜生啊，太没人性啦！”

立刻，好多人围了上来，指指点点，还有人问是不是大老婆打小三？沈鸿忍着痛，屈辱的眼泪一直在眼眶里打转，她努力不让眼泪掉下来，努力镇定自己，莫要乱了方寸。

“大哥……”

“谁是你大哥？”女人怒吼。

“王……王先生，对不起，昨天的事情确实是我们不好，我代我爱人向您道歉。”

“道歉有屁用，赔钱！”女人又吼。

男人冷漠地站在一旁不说话。

沈鸿深吸了一口气，勇敢地看向女人说：“我们一定赔钱，加倍赔偿，绝对不会让你们吃亏的。”

“怎么不吃亏？被打就是吃亏！钱你当然要赔，但是你得先让我也把你打得满地找牙，用脚把你的腿踩折了，你再跟我商量赔钱的事儿。”说完女人就准备抡胳膊，结果手刚抬起，胳膊就被旁边站着的王大柱拉住了，他阴沉着脸对老婆说：“够了，别闹了。”

女人气哼哼地甩开了手。

王大柱说：“我先进去换药，等我出来再和你谈。”说完头都不回地进了诊室。女人横横地指着沈鸿的鼻子说：“你别走啊，给我等着，一会儿我好好地和你说道说道。你要是敢走，我就让你老公坐牢！”

沈鸿点点头说：“放心吧，我不走，我等你们。”

人群轰的一声散了，说真没劲，说好玩命的，又不打了，手机都打开了准备录视频上传朋友圈呢，现在的人真是言而无信。

第十七章

一个小时后，他们三个坐在了医院门口的咖啡厅里。

沈鸿很诚恳地说："大哥，我知道昨天我爱人太过分了，对您做了特别不好的事情。我真的非常非常抱歉。今天我来找您，就是希望和您私下和解，希望补偿您的损失，也请您……请您网开一面，撤销对吴畏的诉讼。"

"不可能！"女人立刻回绝，"我们就是要让他坐牢，好好地收拾他一下，让他记一辈子。当然，赔偿也是不会少要的。"

沈鸿不理会女人，一直紧紧地盯着王大柱的眼睛。

"大哥，求您了。"

"你知道你老公这一顿揍，让我男人失去了什么吗？失去了工作！才找了一份司机的工作，开着老板的车没两天，就出了这么个破事儿。结果昨天我男人立刻被老板炒鱿鱼了，还要赔老板修车费。这些，你们都要负担，起码得几万块！"

女人恶狠狠地一顿猛吼，说完她看沈鸿没什么特别的反应，立刻改口说："不，是……十……十几万块！对，十几万块！"

沈鸿沉着脸看向女人，问："你说的算话吗？如果我给你十几万，你就撤诉？"

"15万！……嗯，不不，18万！不不不，20万！对，20万我们就撤诉！"女人不停地在纠结反悔，最后终于下定了决心，准备狠狠地敲上一笔。

20万，这个代价确实也太大了。但是如果不撤诉，钱还是要赔偿的，可是吴畏就有可能被关上一阵子，那他的前途……沈鸿不能赌，而且沈鸿一天都舍不得让吴畏在里面待着。

钱和吴畏比起来，根本不算什么。

"好"字还没来得及说出口，王大柱就打断了沈鸿，盯着她说："15万吧，咱们私了。我去撤诉。不要以为我们穷人就会讹诈你们有钱人，该要的要，不该要的，我们也不会贪。这15万，多也不多，少也不少，是我应得的赔偿。他把我打成这样，眼底出血，头部脑震荡，还不知道

什么时候能好，好到什么程度。腿也有一阵子不能好好走路了，说不定还会留下后遗症什么的。所以我们多要一点儿给自己留个后路，就算暂时不能找工作，至少还够本儿做个小买卖。拿了钱以后，我们井水不犯河水，你我再不碰面，以后的事情我一个人承担。”沈鸿听完，二话没说，直接要了王大柱的卡号，立刻起身去派出所，一手换人，一手转钱。

从派出所出来的时候，王大柱老婆指着吴畏骂：“便宜你小子了，打人者不得好死。”说完气呼呼地搀扶着王大柱走了，留下了懊丧的吴畏和沈鸿。

回家的路上，沈鸿开着车，吴畏一个人蜷缩在副驾驶位上不说话，眼睛看着窗外，好像满腹心事，可眼光又是呆呆的。沈鸿也不说话，她不想责怪吴畏，她只是有点儿不理解，为了孩子不能上名校，至于的吗？上名校就等于上了国际航班直飞哈佛吗？普通学校就培养不出优秀人才了？再说还只是个小学。

沈鸿觉得他们得回去好好地为这事儿聊一聊了，有些思想问题，她觉得必须扭转过来。吴畏脑子里也确实在想毛毛上学的事情，不过他压根儿就没想过要转变思路，他一直在想，钱。一定要花钱，给毛毛到名校借读！学区房是死活没希望了，现在的房子算是砸手上了，几年内估计都脱不了手。家里的存款应该没有多少，吴畏知道，实在不行，只能先借爸爸的钱用了。是借的，以后一定还，毕竟那是爸爸的养老钱。如果以后爸爸生病了，这些钱是用来救命的。但是毛毛的事情不算完，再怎么都要争取一下。生活想把我打垮是吧？没门！我吴畏可没那么好欺负，那么容易认㞞。生活越是阻挠我，我就越是要努力争取。不仅仅是为了毛毛，更是为了争这口气！

晚上回家，等老沈和毛毛睡了，沈鸿和吴畏进行了一次深入的交谈。沈鸿简单地把买房的那个小区没有被划进学区的原因讲了一下，然后她跟吴畏说，孩子的成长，学校固然很重要，但不是决定因素，重要的还是家长。就算是名校，老师也不是所有都包，该家长做的，一样不会少，包括平时的作业检查和周末的课外辅导等。作为父母，首先要从自身做起，担负起教育孩子的重任，不要想着全部拜托给名校。

普通学校也有普通学校的优势，首先离家近。附近最近的一个小学，出了小区拐个弯就到了，连马路都不用过。以后爸爸接送孩子也很方便安全。另外，普通学校的学生也比较普通，没什么官二代富二代，大家攀比心不强，孩子不势利，家长也好相处，总之还是有很多可取之

处的。这次毛毛没上成名校，就说明机缘未到，不上就不上，毛毛一样可以健康长大，成为优秀人才。沈鸿巴拉巴拉地说了半天，吴畏一直都没说话。等沈鸿说完，满怀期望地等待吴畏的回应时，他才说了两个字：“不行。”

这件事发生在吴畏生病之前或许有的商量，但是现在，反而没有商量的余地了。因为吴畏已经没有足够的时间等着毛毛慢慢地成才。吴畏如今每时每刻想到的都是他有可能随时离开，他需要在尽可能短的时间里，安顿好家人，当然包括毛毛。上名校，现在不仅仅是虚荣问题，而是保障。这样即使将来沈鸿没有能力送毛毛出国，毛毛也可能凭着自己的能力走得更远。名校有优质的师资力量和优质的同学资源，这些都是在为将来的人生之路护航。

吴畏对沈鸿说：“老婆，你要看得长远一点儿，往后看。毛毛上了好的小学，才有机会上好的中学、高中，最后才能走到名牌大学。如果一开始就输在起跑线上，那高考的时候，她和名校的学生就不只差了一点点，而是早就被甩出了好几条街，到时候再想赶超基本上是没可能了。所以现在的将就，就是毁了毛毛的未来。”

沈鸿很不服气：“我们不都是普通学校出来的孩子吗？我并不认为我们现在生活得比那些名校生差，我们不是过得很好吗？”

吴畏说：“你觉得好，那是因为你比较容易满足，小富即安。你出国留过学吗？你知道人家全英文教学是什么感受吗？你知道剑桥有多少个图书馆吗？你在华尔街上工作过吗？你的生活范围太小了，你目力所及的范围太窄，你的理想太普通，所以你才会感到满足。而我们的女儿，已经是21世纪的年轻人了，她的世界应该比我们广阔很多。她应该有能力和机会到世界各地去看一看。上名校只是她的起步，也是唯一正确的方向。在好的学校，老师和同学都会给她最好的指引和帮助，而不是仅仅依靠从来没见过世面的你和我，来对她的未来指手画脚。毛毛应该和我们过得不一样，不能吃饱穿暖就满足了，只知道过小日子，而不知道去改变世界。”

沈鸿急了：“我们为什么要给女儿这么大的压力，一定要她去改变世界？她为什么不能过小日子，小日子有什么不好？你不能把你未完成的人生理想强压给孩子，她有她的生活，没必要实现你的目标。”

吴畏也急了：“我们作为父母，不就是应该给孩子树立远大的目标吗？我们小时候老师不也教导我们，要成为社会主义的接班人，要努力

为建设共产主义而奋斗吗？这目标不小吧，比我给毛毛定的哈佛和剑桥的目标比起来，要宏伟得多吧？那你能说老师是在强压给我们理想吗？是为了让我们完成他的人生目标吗？不是。对吧？人，就是应该从小树立远大的理想，这样你才有可能成为有用的人！”

沈鸿被说哑了，不知道该再怎么反驳，只好说：“好吧，听你的，上名校。那现在学区房没有了，这个问题怎么解决呢？”

吴畏停顿了一下，咬咬牙说：“交赞助费，借读！”

沈鸿听完惊呆了：“你没搞错吧，你知道现在长安小学的赞助费要多少钱吗？我们付不起好吗？”

吴畏说：“不是还有一些存款吗？咱们凑凑看够不够。”

沈鸿冷冷地说：“不够。”

吴畏气了，说：“到底还有多少，怎么也还有几十万吧？”

沈鸿说：“你知道你昨天打的那架值多少钱吗？15万。一个拳头下去，就是一万块。”

吴畏愣了。

“喂，老李，是我。能帮个忙吗？”吴畏在小旅馆的房间里，脸色不好，冒着虚汗。

“说吧，什么事儿？”

“帮我找个路子，我想让女儿去长安小学借读，没买到合适的学区房。这事儿要快，马上就要开始小学报名了。”

“啊，长安小学啊，哎哟，这个，有点儿难。”老李在电话那头说。

“唉，我知道。帮我找找关系吧，搞个借读行吗，会不会容易一些？”

“这个，真的有点儿难。你知道吗？我听说区教育局局长的条子，人家校长连看也不看，省领导批的条子，才看一眼，然后还要通盘考虑。当然，这是正式录取。但即使是借读，也很难，得找很硬的关系。我直接的没有，所以也只能帮你跟朋友打听打听了，能不能成，这个我不敢保证。你也到处都找找人，别把希望都寄托在我一个人身上，耽误孩子上学就不好了。”老李说的都是大实话，上名校这事儿，比娶媳妇儿还难。

吴畏叹了口气说："老哥，我就拜托你了，也不找别人了，我这方面没资源。你多费心吧，不管转几个弯儿，务必帮我搭条线。托人的人情费你先帮我垫着，我到时候一并给你。"

晚上回家，沈鸿正在给毛毛洗澡，吴畏就没进去打招呼，直接躺倒在沙发上，无精打采，筋疲力尽。

老沈看见了，从房间里走出来，默默地坐在吴畏身边。

"吃了吗？"老沈问。

"吃了。"吴畏答。

老沈左右看看，神神秘秘地跟吴畏说："哎，我跟你说个事儿。"

吴畏连眼皮也没抬一下，说："您说。"

老沈拍拍吴畏的大腿说："你拿我给你的钱，去交毛毛的入学赞助费吧。"

"啊？"吴畏一惊，醒了，立刻坐直了身子问，"您怎么知道这件事儿的？"

老沈一脸的不屑："你们那天晚上吵那么大声，我听不见啊，我又没聋。为毛毛上学的事儿，我都听清楚了，就是差钱。我不是给你卖房子的钱了吗，你没花完吧？拿出来给毛毛交赞助费，算是我和你妈妈的心意。我们老两口为了毛毛，多少钱都舍得。"虽然吴畏也是这么想的，可老沈真的开了口，吴畏反而有点儿过意不去："可是，这是您的养老钱。"

"不是有你们吗？你们保证养我的老，我还要什么钱。再说了，以后如果得大病，我就不治了，花再多钱也治不好，人还穷受罪。那个吃钱的什么ICU病房，打死我我也不进去。割气管这种事儿，你们万万不能对我干，要不我恨死你们。我得病了，我就回家，该吃吃该喝喝，走就走，反正你妈在那儿等我，我才不怕呢。"

吴畏还是有点儿为难，说："这事儿万一让沈鸿知道了……"

"没有万一。你不说，我不说，她怎么可能知道。等毛毛顺利上了学，她知道了也没辙了。听我的没错，毛毛第一。"

第十八章

这天早上，吴畏该起来了。但他实在起不来，身体沉得好像被埋在一个深坑里。他想挣扎着爬起来，但微弱的意识忽远忽近，忽明忽暗，他觉得自己不管怎么努力，都睁不开眼。

“吴畏，吴畏！”有个人在他耳边呼唤他的名字，同时好像还有一只手，在不停地推他的肩膀。

“吴畏，你醒醒，都几点了，你不上班啦？”是岳父的声音，终于，吴畏慢慢地睁开了眼睛，盯着老沈看，好像不认识老沈似的。老沈急了：“吴畏，你是不是生病了？要不你先起来，我带你去医院。”

一听到“医院”两个字，吴畏终于清醒了。他挣扎着坐起来靠在床头，虚弱地对老沈笑笑说：“去什么医院啊，我昨天晚上失眠了，所以早上困得醒不过来。”

老沈看看吴畏，指着他的脸说：“你小子脸色不好，发黄，你得注意啊。”说完就出去了。吴畏一个人静静地待了一会儿，身上一点儿劲都没有，只想睡觉，但是他不能在家睡，他得挪到门口的小宾馆去，这样他就可以安心地睡上一整天。

勉强吃了几口东西，吴畏晃晃悠悠地出了门。太阳耀眼，刺得他不敢抬头，他一路沿着一点儿仅有的树荫慢慢地往小区门口移动，耳边响起轰轰的鸣叫声，像是坐飞机快速降落时的那种耳膜被鼓动起来的声音。其他声音则变得特别遥远。小区的中心花园树最多，吴畏走了进去。这时候，刚才听起来还很远的孩子的笑声，突然清晰了，就在耳边。吴畏一回头，看到一个老头儿在逗一只鹦鹉说话，周围围了几个兴致盎然的孩子和家长。鹦鹉只要一说“你好”，周围的人就都哈哈大笑。

吴畏也忍不住停下脚步，看了一会儿。

突然，他想起了什么。这个老头儿，该不会就是爸爸上次说的那个给偏方治疗毛毛咳嗽的人吧？老头儿看着精神矍铄，和蔼可亲，落落大方，真不像是个得过癌症的人。吴畏就在旁边站着，等着围观的人散了，老头儿准备提鸟回家的时候，吴畏迎了上去，主动跟老头儿打了个招呼：“老爷子您好。”老头儿有点儿奇怪地看着吴畏，好像努力回忆着什么，说：“哎，哎，你好，你是……”

吴畏笑了，说："您不认识我，但是认识我岳父，您还给了他一个治疗咳嗽的小偏方，治疗我女儿总不好的咳嗽，您还记得吗？"

"哦哦哦，"老头儿恍然大悟，呵呵地笑起来，"记得记得，之后就没怎么见过你岳父，估计他以为我是个卖药的骗子，所以都躲着我走了。"

"没有，没有，"吴畏赶紧打圆场，"我岳父记忆力不好，平时我们不让他出门，怕他找不到回家的路，不是要躲着您。"

"哦，这样啊。"老头儿点点头说，"老人家到了年龄，容易得老年痴呆症，确实得提前注意。万一走失了，那就糟糕了。"

吴畏点头笑笑。

老头儿又看着吴畏："哟，小伙子，不知当讲不当讲啊，我觉得你这脸色……也不好看啊。"

吴畏又点头笑笑："最近工作有点儿累，休息不好。"

老头儿说："那可不行，身体是革命的本钱，你这才多大啊，就把身体累垮了，那以后可怎么办啊。钱是挣不完的，但身体是可以消耗完的，精力是有限的，不能提前透支啊。"这些话如果放在半年前，吴畏绝对是听不进去的，最多尴尬而不失礼貌地微笑一下，就赶紧闪人了。但是现在不一样了，这些话每个字都说到了吴畏的心里，砸在了他的痛处，他确实体会到了身体消耗殆尽的感觉。所以吴畏不但没走，反而想起了老沈之前跟他说的，这老头儿也有癌症，后来被他自己治好了。吴畏心里一动。他诚恳地跟老头儿说："大爷，您有空吗？我想和您聊聊。"

那天上午，吴畏就和老头儿坐在中心花园里的长凳上，聊了很久。老头儿叫钱树和，今年72岁。十年前他被查出了肝癌，医生当时给他的限期是最多三个月。他的肿瘤很大，而且还扩散了，主治医生把腹腔打开一看，病灶太大，清除不干净，于是啥也没做，直接又把肚子合上了。本来要放化疗的，但是既然就只有三个月的时间了，老钱想想，决定不受那个罪，回家。老钱的老伴儿死得早，一个女儿在金南，他自己在另一个城市。因此他直接回了安徽老家，老家有个弟弟，还有一个妹妹，都是农民，家里条件还行，重要的是环境好，安静，山清水秀，没那么多干扰，他可以安心地度过人生最后的时光。当时女儿死活不同意，非要让他到金南的大医院来，再看看有没有其他治疗的办法。可是老钱坚持要回家，老钱说，死也要死在家乡，不想死在冰冷的病房里。

于是老钱就回了老家，带着毕生的积蓄，除了一部分转给了女儿，其他的都给了弟弟和妹妹。他到现在都觉得自己的做法特别正确，与其把钱给医院做毫无希望的治疗，不如把钱留给亲人。回家后，老钱的亲戚对他都特别好，照顾得很周到。老钱想吃啥吃啥，想去哪儿去哪儿。老钱还特别喜欢打麻将，家里的亲戚人也多，每天晚上都能凑一桌，大家就这么围着老钱，逗他高兴，反正也就三个月了，一定要尽力。

可是这样的日子，转眼过去了一年。

“啊，您就自己这么慢慢好了？”吴畏特别惊讶。

老钱笑了：“当然不是，是我比较幸运，遇到了一名赤脚医生。”当时在老钱的那个村子里，没有医院，大家生病了，都到一个赤脚医生那里去看看，简单地拿几味中药回来熬熬，吃完基本就好了。所以，这个赤脚医生在村里很受人尊重。

赤脚医生姓冷，是个外姓人，之前并不是老钱他们村的，是村里的上门女婿，老钱并不认识。老钱来了以后，他弟弟也请冷医生过来看过病。老钱自然不抱希望他能把自己治好，只觉得开点儿药调理一下，让最后的这段日子好过一些。当时老钱的状况特别差，肝区疼痛得厉害，而且腹胀，吃不下东西，睡眠也很不好，人非常瘦。那个冷医生来看了，也说自己治不好癌症，只能开点儿药，改善一下症状，至少让老钱能吃好睡好。能吃好睡好，这对于当时的老钱来说，简直是天大的幸福了。老钱对吴畏说：“小伙子，你不知道啊，人拥有健康的时候，是多么不重视健康，等失去了才知道有多珍贵。我那时候真的认为，能吃得下饭、睡得着觉的人，就是这世界上最幸福的人了。钱是什么，是王八蛋，是魔鬼。就是因为我们太在意钱，太追求钱了，才拼着命去换。可是结果呢？我们挣的那点儿钱根本换不回命，再多也换不回来，真是后悔莫及啊。”

吴畏一边点头，一边忍不住问：“钱大爷，您以前是做什么的呢？”

“我开工厂的。”老钱说。

老钱开了一个食品加工厂，因为担心食品安全出问题，所以他整天都泡在工厂里，从进货到选货到包装到销售，每个环节老钱都要亲自监督，唯恐出纰漏，工作量非常大。平时为了扩大销售渠道，进入各大超市，老钱还要不停地请客吃饭喝酒。老钱自己也不知道喝了多少酒，感觉每天都在酒桌上过的。一开始，喝大了以后，睡一觉也就好了。后来随着年龄的增长，酒是越来越喝不动，而且喝醉以后，几天都缓不过

来，人没精神，没胃口，头晕头痛。

老钱的胆囊早就割了，先是有息肉，后来变成了胆结石，发作的时候，疼得在地上打滚。有一次老钱自己一个人在家，胆囊炎突然发作，他疼倒在地上爬着去拿电话，这才打了120被救走。胆割了以后，他感觉病位就慢慢地移到了肝上，肝区总是疼。口苦，腹胀，吃不下东西，泛酸得厉害。先是按照胃病治疗，可是一直不见好转，后来到医院检查，才被确定为肝癌。

吴畏低头沉思，这些经历，和自己好像啊。

老钱继续说："你看啊，身体真是个特别有意思的东西。当你感觉不到身体存在时，其实就是它最健康的时候。比如说，你的肝从来不疼，你知道肝在哪儿吗？你的胆从来不疼，你能感觉到胆存在吗？你的肺好好的，你没事儿能想到它吗？都没有。你觉得你是一个完整的个体，绝对不会注意到任何一个零部件。但是等到你的某个零件损坏的时候，你就能明显地感觉出它和你的身体分离了，你能特别清楚地感觉到它的存在。疼痛、酸胀，你都能体会到。所以，没感觉就是最好的感觉，就是健康的感觉啊。"

吴畏一个劲儿地点头，是真心地赞同。他目光灼热而急迫地又问："后来呢后来呢，是那个神医治好了你的癌症吗？"

老钱笑笑，说："当然不是。没有医生可以治好癌症，只有自己。"

第十九章

那个冷医生确实水平不错，他给老钱开了个方子，老钱依着那个方子吃了半个月，就感觉很多症状明显减轻了，比如慢慢地开始有食欲了，而且吃完饭胃没有那么胀、那么难受了。泛酸也好了很多，不像以前，泛酸的时间能有两个小时左右，而且还感觉烧心，用药后泛酸的时间缩短了一半。最重要的是，老钱的睡眠好转了，居然一个晚上能连着睡三四个小时，这在生病之后是从来没有过的事情，之前老钱一直在吃安眠药。

老钱特别意外，就没事儿跑到冷医生家看他给人治病，觉得他肯定是有什么绝活儿。然而看了一阵子，老钱很失望，这位冷医生好像没什么过人之处，每次也就是问问病人饮食啊、睡眠啊、大小便啊这些最普通的情况，再把把脉，看看舌头，就开方子了，其他什么操作也没有。而且让老钱意外的是，这个冷医生还不会看西医的检查单。经常有人拿着在县医院拍的片子和化验报告过来给他看，他都笑着摇摇头，表示看不懂。老钱想，到底是赤脚医生啊，水平确实赶不上大医院的医生。

但是时间一长，老钱发现这个冷医生的疗效很好。很多乡里乡亲的，只来看一次，病就好了。而且他用药也特别简单，有些看起来挺复杂的病，他就看似随意地从药柜里抓几味药就治好了。比如有个老汉，和儿子儿媳闹不愉快，出现了眼睛红、睡不好觉、大便干燥的症状，而且血压也升高了不少，让他心里很害怕。冷医生就抓了半斤生决明子给老汉，让他回家微火炒黄，然后每天抓上一小把煮水喝。老汉依法照做，结果一星期后症状就都消除了，血压也恢复到了正常。

还有一个老汉，眼睛里长了翳膜，看东西模糊，晚上都不敢出门了，家里的孩子怀疑他是白内障，要带他去县医院看看。老汉一听，也许要开刀，吓死了，坚决不肯去，就跑到冷医生这里来想办法。冷医生就只用了两味药：谷精草和防风，等份打粉，让老汉回家后每天用米汤送服两小勺。没想到用了不到半个月，老汉眼睛里的翳膜就消失了，就可以重新看清夜路了。

另有一个邻村的女子，得了急性膀胱炎，尿频、尿痛得厉害，每次小便都跟上刑似的。以往，她都是直接上镇医院挂水的，有几天就能好。可是这次，镇上医院说她用的这种抗生素最近断货，没药了，让她

去市医院。她一听就急了，市医院每天的病人有多少，她当然知道，而且去一趟太远了，她家里又有老人和孩子要照顾，实在走不开。于是她就抱着试试看的心态跑来找冷医生，看能不能也开个方子，快速地解决她的问题。没想到冷医生诊断完后，淡淡地说："我给你抓点儿药，两天就能好。"然后他就抓了100克黄芩，嘱咐这个病人，每天用30克煮水，分三次喝完。结果也没有出人意料，这个药还没喝完，膀胱炎就真的好了。

像这样的例子，每天都有，老钱在一旁都看傻了。这些病，老钱之前都听说过，要是去医院，不知道要折腾多久才能好。可是在冷医生这里，都三下两下就搞定了，让老钱不得不打心眼儿里佩服。老钱很好奇，就趁着冷医生不忙的时候和他聊天。老钱问冷医生这看病的手艺是和谁学的？冷医生也很诚实，说是自己学的。老钱就更奇怪了，问他自己怎么学？冷医生也不隐瞒，说就是看了一本书。

"啊？是不是什么中医秘籍，和武林秘籍一样的书？"吴畏着急而热切地追问。

老钱笑了，说："我原来也以为是本中医秘籍，里面记载着很多不传的秘方，嗐，结果根本不是。"

这个赤脚医生拿出来给老钱看的这本书，又旧又黄，是个32开的一个小册子，名字叫《中医入门》，作者秦伯未。秦伯未是谁？老钱当时并不知道，冷医生也没多说，就直接告诉老钱，他就是从看这本书开始自学的。而这本书的来历就更有趣了。好几年前，冷医生去赶集，当然他那会儿还不是冷医生，只是小冷。他看到一个旧书摊儿，就凑过去看。这小冷特别喜欢看书，什么书都喜欢看，只是没什么钱买。摊主看他翻了半天也没要买的意思，不高兴了，随手抓了几本给他，然后跟他说，十块钱，要买就买，不买就走。小冷被说得不好意思，丢下十块钱拿着书就回去了。到家后整理书时才发现，里面夹着这么一本泛黄的中医书，他也没多想，往角落里一塞，就忘了这件事儿。

后来没过多久，小冷的岳父患上了腹泻症，每天拉好几次，拉到脱肛。到县医院治疗了好久，都没什么效果，全家人都非常着急。于是他们就商量着准备把老爷子转到省城大医院去看一下，可是老爷子死活不肯。因为腹泻，老爷子身体特别虚弱，眼看着就不行了，于是家人决定尊重老人家的意见，回家来。好不好的，就听天由命了，至少走也是在家里走的。老爷子回来后，就住在小冷家里，小冷和老婆都很孝顺，一直到处打听有没有什么民间偏方可以治病。突然间有一天，小冷想起了

被塞在角落里的这本《中医入门》。当时他真的是没抱什么希望，就是随便翻翻看，可是翻到“基本方剂和处方”的那一章节时，他看到了一个方子，叫作诃子散，由特别简单的四味药组成，专门治疗泄泻不止、脱肛。

小冷仿佛看到了救命稻草，兴奋异常，可是妻子很冷静，说这么个书里写的东西，也能相信？要是人人看书都能治病，那谁都能当中医了。不治肯定死，但治了万一有转机呢，为什么不试试？于是小冷说服了老婆，跑到镇子上的药房抓了几服中药回来，熬着给岳父喝了。万万没想到，药喝完了第二天，岳父的腹泻就少了一半。结果这药总共喝了三服，持续了几个月的腹泻症，就这么好了。一旦腹泻止住，老人立刻感觉气力恢复了许多，人也有了精神，之后就按照乡下比较普通的养生办法，以米粥和南瓜、红薯为主，慢慢地调养，没用两个月，岳父就能下地干活儿了。

从此，小冷视这本《中医入门》为神书，就此走上了自学中医之路。好在小冷的老婆一家因为看到了中医的神奇疗效，所以都很支持他学习，也不怎么让他干农活。毕竟他那点儿劳力干农活挣的钱，还不够到县医院看一次病的。他好好学习看病的本领，省下全家人的看病钱，也就是挣下大钱了。他老婆相当聪明，很会算账，比很多村妇都有眼光。

小冷就这么一路自学了下去，主要书籍就是这本《中医入门》，后来他自己又买了些名家医案作为参考，也就两三年的工夫，他就可以在村里给人看病了。谁家有个什么头疼脑热的，他都能治，疗效大多都不错。他也彻底不干农活了，在家里整了一个小药房，常用的药都有，他诊病不收钱，就收点儿药钱。他也不黑心，每次都尽量用最少最便宜的药给人治病，让村里人省了好多看病的钱和时间，所以大家都特别尊重他。他家地里的事情，总有病人家属抢着帮忙做了，他岳父和老婆也轻松了很多。

老钱和他聊天的时候，他毫无保留，一五一十地说了经过，也把自己看的书推荐给了老钱。老钱婉拒了，说自己也就只有一两个月的生命期限，看这些书又有什么用。冷医生也不强迫他，只是跟他说，万一你吃我的药度过了三个月，你就过来看书，行不？三个月后，老钱开始跟着冷医生看书了。老钱每天上午过来，就坐在冷医生边上看那本《中医入门》。那书真是枯燥乏味啊，而且很多地方都看不懂，老钱就边看边问。冷医生也很有耐心，没病人的时候，他就会细细地跟老钱讲书里的

一些概念和道理，毕竟在整个村子里，也只有老钱又有文化又有时间了，冷医生平时有很多读书感悟都没人可说，现在遇到一个想听的、能听懂的，他也特别愿意倾囊相授。冷医生在讲到中医的时候，不但不冷，反而是滔滔不绝、热情如火啊。

就这样，老钱平安地度过了一年。

这一年来，老钱想通了好多事儿，看开了好多事儿，放下了好多事儿。而且由于生活极其简单，又有规律，所以老钱感觉整个身体好像都被彻底洗刷了一遍，特别清爽。以前，他总觉得自己像是陷在泥潭里，被凝固住了，动弹不得，又重又沉。可是现在，他的肢体、骨骼又开始活泛起来，恢复了知觉。不仅能动了，轻松了，有时候轻快得甚至想跑，奔跑。这一切，当然离不开冷医生的帮助。但是冷医生一直在告诉老钱一个道理：人只能自救。没有医生和药能最终救命，最后救你的一定是你自己。只有把那些不开心、不如意的事情放下，把金钱名利地位放下，把身外事都放下，让自己的内心回归平静，你才能跟你的身体对话，才能和你的身体和平相处，即使此时身体受到了创伤，你也可以慢慢地帮它平复。

如果说现代医学的治疗方法，是用药物与肿瘤进行对抗、拼死活，那中医的方法，就是用药物扶助正气，让正气压制住病邪，不让它作乱——至于是否能赶走它，什么时候赶走它，都不重要，只要不作乱就可以了。但不管怎样，药都只能治三分病，其他的，就要靠自身良好的饮食作息习惯、轻松平和的情绪来进行自我修复了。所以冷医生跟老钱说：“以后无论谁问你，你都要说，是你治好了你自己，绝对不是我。”那老钱到底好没好呢？没人知道。因为老钱从那以后，就再也没去过医院了。他现在身体里到底还有没有肿瘤，连他自己也不清楚。老钱说：“管它呢，只要我没有症状，我好好的，肿瘤在不在都不是问题。”

吴畏在听老钱讲故事的时候，一直都抱有一个幻想，就是老钱说的冷医生是个神医，可以治疗各种疑难杂症，说不定他就有救了。结果一路听下来，好像并不是。老钱一直号称他把自己的癌症治好了，但现在看来也不过是自欺欺人的说法罢了——他连去医院检查的勇气都没有，根本不知道自己好没好，他只是自我麻痹地认为没事罢了。这哪能算是治好呢？不过是逃避结果而已。虽然过了十年，确实远远地超过了医生的预言，但那又怎样呢？说不定会随时病发而亡。癌症，根本没人能治。中医，更不可能了。想到这里，吴畏深深地叹了一口气，沮丧极了。自己的尿毒症，看来也不会有神医出现来力挽狂澜了。

老钱原以为自己讲完这段神奇的经历，这个脸色蜡黄的小伙子能对自己刮目相看佩服不已，或者直接讨要一些养生治病的办法。可是没想到听完故事后，小伙子更没精打采了，连话也不想讲，就一个人闷头坐着，满腹心事。这下就有点儿尴尬了，老钱不知道再说点儿什么才好。沉默了一会儿，吴畏站起来，非常有礼貌地感谢了一下老钱，准备告辞。

老钱挺喜欢这个眉清目秀、气质不凡的小伙子的，觉得他很有眼缘，忍不住说了一句："小伙子，咱们加个微信啊，有什么问题你可以咨询我，看我能不能帮上忙。"

吴畏稍微迟疑了一下，想着加就加吧，人家老先生掏心掏肺地跟自己说了半天，也不容易，于是赶紧拿出手机，扫了对方的二维码。

"哟，你叫无所畏惧啊？"老钱笑着问。

"是是，18岁开始就用这个网名了，一直没换过。"

老钱斜眼看了一下吴畏，略带揶揄地说，"一看这名字，就是个年轻人。"

第二十章

下午，吴畏正在旅馆的房间里昏睡，突然接到了老李的电话。电话里老李说，他辗转找了很多关系，最后好不容易找到了长安小学一个副校长的连襟。人家说毛毛借读的事情，可以帮忙，所以老李忙不迭地在晚上安排了个饭局，让吴畏和这位连襟先把线搭上，具体问题饭桌上聊。

吴畏高兴坏了，赶紧起床，收拾了一下赴约。

在饭店包间见到这位连襟的时候，吴畏觉得这人怎么这么老啊，大概有60岁的样子，个头不高，头发稀疏，细眉细眼的，有点儿像个老太太。他穿着一身中山装，腰杆儿倒是挺得笔直，一口标准的普通话，还挺有点儿老干部的架势。但这位连襟同志说他才49岁，是一家网络公司的老总。吴畏也没多想，特别热情地给连襟同志倒酒夹菜，心急地一直忙着问如何办理借读的事宜。

这位连襟特别谨慎，在回答问题之前，先叮嘱吴畏这事儿千万不能声张，现在教育部门查得特别严，要是走漏了半点儿风声，别说毛毛借读了，副校长本人都会遭殃，到时候就真的吃不了兜着走了。他现在能帮吴畏这个忙，完全是看老李朋友的面子，自己回去还得各种好话跟副校长说上。“真是件苦活，唉，要不是自己心软为了朋友……”

吴畏听完不停地点头，一直感谢连襟同志愿意帮忙，而且对天发誓绝不外传，回家连老婆都不会说。如此之后，连襟同志才捋了捋头发，慢悠悠地简单介绍了一下情况。每年招生，每个校长手上都会有几个特批名额的权限。当然正校长最多，副校长次之。这位连襟家的副校长，就是长安小学的易校长，主要负责教学工作，所以他手里正式入学名额有两个，借读的话，也有两三个。

如果是正式入学资格，毛毛几乎没有希望了，连襟同志也说得很明确，这两个珍贵的名额肯定是要给省级领导特批的关系户的，校长本人也没办法。但是借读名额相对来说就好很多，可以由校长本人支配。但是……费用的话，就会比较高，因为有竞争嘛，想要的人实在太多了。

“没关系，赞助费多少我都愿意出。”吴畏非常急切。

连襟同志正襟危坐，淡淡地抱着肩膀说：“赞助费当然少不了，那是

交给学校的，一分不能少，校长是拿不到这个钱的。但是，至于校长会把这个机会给谁，就要看关系了。”

吴畏和老李当然明白连襟同志讲的这个“关系”是什么意思，就是送钱呗。连襟同志讲得非常隐晦，大概意思就是这钱是校长自己收的，但是校长本人是绝对不能露面干这种事的，更不能有任何收钱的转账记录。所以他们这些能和校长有直系关系的亲属，就会代替校长“建立关系”，这样万一遇到不上路子的家长，出了什么不该出的意外，也不会连累到校长本人。真是空手套白狼的万全买卖啊。

吴畏和老李这种常年浸淫在社会关系网中的人，又怎么会不了解呢，只要一点就通了。吴畏开诚布公地说：“您开个价吧。”连襟伸出了两个指头：“除了给学校的30万赞助费以外，再加这个数。”20万！吴畏倒吸了一口气——那两笔钱加在一起就50万了。毛毛就只是上个小学而已。

老李在旁边悄悄地拉了拉吴畏的衣角，说：“我去洗手间，你去不？”出了包间的门，老李赶紧拉着吴畏在走廊找了一个远离包间的角落。老李说：“这事儿今天先别急着定，我再找人看看有没有别的路子。这家伙太狠了，开口就要20万，又不是上大学，价格也太高了。”吴畏想了想，有点儿担心：“万一咱们思前想后的，花时间找其他关系还没办成，想再回头，一是怕这个名额早没了，二是到时候说不定20万也搞不定了，他们能要更多。”

老李叹了一口气，说：“唉，现在这些学校领导太坏了，心太黑。这样的人教育出来的孩子，能好吗？能出人才吗？”吴畏笑笑：“扯远了，他们哪儿是什么教育者啊，是当官的人，是在官场上混的。谁真管教书啊！教书的都是一线的教师，那些人才又辛苦又没钱呢，和校长根本不是一个体系内的。”

老李点点头，表示认同。

吴畏想了一会儿，下定决心地说：“20万就20万吧，只要能让毛毛进去，我认了。”

老李还是有点儿不放心，说：“我怎么觉得这个连襟不靠谱呢，说话阴阳怪气的，要不我再找人调查调查他？”

吴畏说：“行啊，但是得快点儿，怕来不及了。”

两人商量完回到包间，一推门，里面空荡荡的，连襟同志不在了！

吴畏和老李有点儿蒙圈，回头问服务员。服务员说："刚才那位客人去厕所找你们了，发现你们不在厕所后，就直接到楼下结账走人了。"

啊？！吴畏和老李惊了。完了，得罪连襟了！

两人没多想，拿起东西就直奔酒店大门，出了门，左右看看没人，正着急要打电话，发现连襟同志正在对面街角站着呢，应该是在打车。

吴畏风一样跑过去，一把拉住连襟，脸色都变了，直说"对不起对不起"。

连襟同志一脸正气地看着吴畏，相当严肃地说："你们俩在干什么，不要以为我不知道，是不是怀疑我是个骗子？！告诉你们，不要以小人之心度君子之腹，我可是有身份的人，容不得你们这么玷污！"

吴畏慌了，赶紧说："没有，没有，您看您这是说哪儿的话啊，我们从来没往这方面想过……我们刚才，刚才……就是觉得价格有点儿高，我们在商量怎么筹钱的事儿。"

连襟斜着眼睛说："如果觉得要价高，那就算了，反正这名额要的人多着呢。我也是看在朋友面上老脸都不要了，想帮你们个忙，让孩子有个好的未来。唉，但是没想到你这做家长的，竟然是这么个态度，眼睛里只有钱，简直太让我失望了。这个事儿就当没发生过吧，我已经把饭钱结了，千万别说我吃了饭又翻脸。从此以后我们互不相识，再别来往。"

吴畏听完，脸色煞白，焦急地说："别别别，千万别。您千万别生气，是我们错了，是我这个当爹的小气了，舍不得给孩子花钱，是我的错我的错。我现在明白了，我太浑蛋，我不应该犹豫的，真的是辜负了您的一片苦心。"

连襟同志气哼哼地把头别向一边，不理他。

吴畏央求说："求您了，大人不记小人过，咱现在就坐下来重新谈，您说什么都听您的，怎么操作都听您的，我绝对没二话了。"

老李也一直在旁边跟着附和："是是是，是我们的错，是我们太不懂事儿了。"

连襟同志非常不情愿地被吴畏和老李拉进了隔壁的咖啡厅。坐下来后，直奔主题，都不再绕弯子了。连襟把卡号给了吴畏，冷淡地说："越快打钱，越有希望。如果拖着不打钱，这个名额就不一定有了。"

吴畏果断地说："马上就打，回家就操作。网银、U盾什么的都有，会分两次把钱打给连襟同志，请连襟同志到时务必迅速查收。"

那边，等连襟同志收到钱后，会第一时间去找副校长写个收据和同意录取的条子，拍照片发微信给吴畏，这样就算是内定下来了。孩子面试都不用，只需要静静地在家等消息就行，所有手续全部都由副校长一个人搞定。到时候学校放榜，直接带孩子到学校门口看榜单就行了。

"这期间，你们一定要沉得住气，不要声张，不要去学校找我姐夫，不要跟任何人说这件事情，包括你老婆。"连襟同志严厉地交代吴畏。

吴畏一直点头，说："放心放心，请领导放心，绝对不给领导添麻烦。"

连襟又说："人与人之间最重要的就是相互信任，我看你一脸老实样，我才这么信任你，给你帮忙，你可千万别辜负了我。你如果这次给我找了麻烦，得罪了校长，不是我吓唬你，以后就算是不上长安小学，孩子在别的学校里估计也会不好过。你知道的，所有小学的校长都彼此认识，我姐夫只要去你孩子的学校打个招呼，估计她连当小组长都难。"

吴畏一听，更加频繁地点头说："不敢不敢，绝不敢惹领导生气，孩子的未来最重要。"连襟这才脸色缓和了一些，说："好了，我原谅你们刚才的无礼了，以后咱们之间也不要打电话，尽量微信联系。"

走的时候，吴畏想送连襟同志回家，被连襟同志断然拒绝，说不要让别人看到他们走得太近，影响不好。但是他还不忘嘱咐吴畏，转账后务必发个截屏给他，让他方便确认。吴畏满含感激地直点头。连襟同志扬长而去。

等连襟同志的背影消失了，吴畏才虚脱似的擦了一把额头的汗，转身慢慢地和老李往停车场走去。老李跟在后面一直不说话，等上了车，老李忍不住说："吴畏，咱们这事儿办得是不是有点儿仓促了？隐隐地我总觉得哪里有点儿不对。"

吴畏说："应该没问题，这个人看着挺正义的，而且刚才如果咱们不拦着他，他不就走了吗？不会骗咱们的，放心吧。"

"那个，"老李说，"我唯一能确认的，就是这个人确实是易校长的连襟。因为我有个朋友的朋友和他很熟，身份没有疑问。"

"那不就行了。"吴畏拍拍老李，"别多想了，这事儿就这样吧。谢谢老哥费心了。"

老李不说话了，吴畏也不再说什么，两人都满怀心事地回了家。

第二十一章

到家的时候，沈鸿又在忙着给毛毛洗澡，吴畏打了个招呼就闪进了书房，拿出银行U盾，给连襟同志转了钱。看到操作成功后，吴畏截屏发给了连襟同志。对方回了一个“OK”的手势，就再无话。

吴畏靠在椅背上，闭着眼睛，深深地舒了一口气。

“怎么了，累坏了吧？”一只手摸在吴畏的头上，吴畏一下子惊醒了，看到沈鸿站在面前，一脸关切。吴畏赶紧看了一眼电脑，生怕沈鸿看到转账的页面，幸好，电脑自动黑屏了。吴畏一头扑进了沈鸿的怀里，抱着沈鸿不说话。

沈鸿说：“干吗？工作上出什么事儿了吗？你最近怎么都不出差了？”

吴畏紧紧地搂着沈鸿不动，低声说：“没事儿，什么事儿都没有。不出差是因为最近夏总给我派了个助理，好多事儿我都让他去办了，我休息休息。”

“嗯，这样也好，你确实该歇歇了，你最近脸色太差了。今天回来爸爸跟我说，早上你累得床都起不来了，赖了好久才去上班，我都担心你了。”

“别担心，我好着呢。”吴畏闭着眼睛说。

“哼，放开妈妈，妈妈是我的。”一个幼稚的声音在旁边响起。吴畏睁开眼，看见毛毛又委屈又故作强大地叉着腰，站在旁边。沈鸿和吴畏同时笑了，吴畏立刻放开沈鸿，扶着毛毛的肩膀说：“妈妈是你的，我才不要。我只要毛毛。”说着一把把毛毛抱起来放在腿上。

吴畏看着毛毛说：“毛毛，你马上就要上小学了，怎么还跟个小孩儿似的啊。”

毛毛翻了一个白眼儿说：“我才没有像小孩儿，我都会认好多字了，还会背好多古诗呢。”

吴畏笑：“那数学题你会做吗？”

毛毛眨眨眼睛说：“我会做好多数学题，我加法减法都会了。”

吴畏说：“毛毛这么厉害哪，那我问你，45减19等于多少？”

毛毛傻了，呆呆地看着吴畏，愣了半晌说：“嗯……爸爸，你，你再说一遍。”

晚上躺在床上，沈鸿给吴畏讲了一下关于毛毛的上学安排。5月份，小区门口的小学就招生了，现在已经开始报名，沈鸿给毛毛报了，也在帮毛毛准备着面试。沈鸿接着问：“你那边长安小学借读的事情办得怎么样了？有没有什么消息？”

吴畏很想把今天和连襟同志的会面讲给沈鸿听，但是想想他对连襟同志的保证，还是忍着没说。女人冲动，确实容易坏事儿，万一跟沈鸿讲了，她再一不小心给说出去，搞不好这事儿就打了水漂。另外，沈鸿要是知道总共花了50万，非得跟吴畏闹死。吴畏不想惹麻烦，也决定以后都不跟沈鸿说花了50万，就只说给了赞助费30万。至于那20万，吴畏打算慢慢想办法找钱再给填上。反正都是在爸爸的积蓄里挪用的，只要不用大钱，沈鸿和老沈一时半会儿都不会知道的。吴畏还有个私心，就是想给沈鸿一个惊喜，如果长安小学放榜的时候，沈鸿毫无心理准备地看到毛毛的名字出现在招生名录里，该是多么意外和高兴！所以听沈鸿说完上学安排后，他非常平静地表示赞同，然后说：“你就按着这些步骤来吧，我那边再争取找找人，尽量办，如果办不成，那也没什么好遗憾的了。”

沈鸿有点儿担心地说：“听说现在赞助费已经要30万了。”

吴畏讲这确实是真的，现在就这行情。沈鸿还想说什么，但想了想忍住了，她知道说什么都没用，吴畏是不会听她的。好在吴畏比较能挣钱，这钱虽然现在家里拿不出来，但是吴畏就算是借，也很快就能还上的，既然如此，也没什么阻止的理由了。

两天后，吴畏收到了连襟同志发来的收据照片和同意录取的字条的照片，下面又附了一张连襟同志和易校长的家庭聚餐合影。连襟同志简短地说了几个字：“全部搞定，静候佳音。”

吴畏高兴极了，感激涕零地发了一排感谢的表情，然后赶紧把这些图片转发给老李，高兴地说：老哥，小弟请你吃饭。

老李回复：等放榜那天。

6月初，沈鸿给毛毛报名的那所小学，先放榜了。那天一大早，吴畏和沈鸿就带着老沈、毛毛去了学校，远远地就看到一堆人围在学校门前，全都是来看放榜的。吴畏把毛毛交给老沈，自己拉着沈鸿的手往里挤，好不容易挤到名录前面，紧张地一个个往下看，结果，才看到第二

排，就毫无悬念地找到了毛毛的大名：吴谨熙。沈鸿开心地叫起来："找到啦找到啦！"吴畏也看到了，挺高兴，立刻掏出手机拍了一下，然后拉着沈鸿要往外走，结果沈鸿说："等等，等等，我看看院子里的小虎上没上。哎呀，上了！欢欢呢，哎哟，也上了！"从头到尾，把院子里平时和毛毛玩得很好的小伙伴们，她都找了个遍，有一半儿都在名录里。

从人群中挤出来的时候，老沈焦急而热切地迎上去问："录了没？"

"录了录了，当然录了，咱家毛毛多厉害啊，怎么可能不录呢！"沈鸿高兴地一边说，一边抱起毛毛亲了一口。毛毛特别得意地耸着小鼻子，假装无所谓的样子。吴畏站在一边微笑，心里想着，上个家门口小学沈鸿都高兴成这样了，再过两天长安小学放榜的时候，沈鸿又该是怎样的表现呢？

沈鸿的表现特别意外。

看完长安小学的榜单，沈鸿非常平静地跟吴畏说："走吧，没有就没有吧，我们也尽力了。"

吴畏整个人都不好了。

沈鸿轻轻地挽住吴畏，又低声地说："好了，别难过了，上不了就不上了，咱毛毛又不是没学上，不是已经被录取了吗？借读这事儿很难办，我知道，你肯定也费了很多心思，但是不能强求。"吴畏什么话也不说，挣脱开沈鸿的手，又急切地趴在墙上，把名录从头到脚，又看一遍，一个字一个字地看，可是怎么也找不到"吴谨熙"三个字。

沈鸿叹了口气，站在一边看着吴畏找第三遍。

吴畏脑子里嗡嗡作响，他努力集中精神，对准焦距，查看着榜单上的每一个字。吴谨熙呢？吴谨熙到哪里去了？不可能没有啊。50万啊，买今天这三个字出现在这面墙上，不能没有！他感觉到手一直在不停地抖，心慌得厉害，汗从后脑勺汇成一股子热流，慢慢地流到了脖颈。周围的声音又远去了，眼前不断浮现出连襟同志的脸，还有发给他的录取字条的图片。

"好啦，我们走吧，真的没有，你都看了五遍了。"沈鸿上来，忍不住把吴畏往外面拽。吴畏的脸色让她害怕，也让她不理解。她真的不知道吴畏为什么会有如此激烈的反应。他对毛毛上名校这事儿，看得太严重了，上次打人也是为了这个。沈鸿觉得吴畏是不是有了什么心魔。

"你起开！"

还没等沈鸿想出个所以然，吴畏猛地甩开沈鸿，挤出人群，掏出手机就拨电话。按键的时候，手都是抖的。

吴畏在给连襟同志打电话。

“您好，您拨打的电话已停机……”

吴畏傻了，又拨：“您好，您拨打的电话已停机……”他赶紧打开微信，发信息过去，可是显示发送不成功，“您不是对方好友……”吴畏闭上眼睛，颓然地放下了电话。这时候就听见学校门口传来了激烈的吵闹声，循声一看，有好几个家长模样的人要往学校里冲，被门口的保安死死地拦住了。那几个人嘴里都叫骂着：“易建军你个王八蛋，你这个大骗子，你给老子滚出来。”

吴畏赶紧跑过去，看着这些人，有男有女。周围已经围了好些人。听旁边的人说，这几个家长被骗了，他们私下里给了易校长好多钱，可是今天孩子没有在名录上，所以家长们都气疯了。

吴畏听完，双腿一软，慢慢地向后倒去。沈鸿一把抱住他。过了好一会儿，吴畏慢慢地缓过来了。两个人坐在学校门口的花坛边上，沈鸿一直在不停地给吴畏擦汗。吴畏靠在墙上，脸上毫无血色。沈鸿看着吴畏，语气低沉地说：“跟我说实话，你是不是花了很多钱找关系？还是你也被易校长骗了？”

吴畏没说话，沈鸿满腹疑虑地看着他。

警察来了。

本来在门口和门卫厮打的家长立刻围上去，哭叫着对警察说：“警察同志，我们要报案，这个学校的易校长是个大骗子，他骗了我们好多钱。”警察赶紧安抚，让他们不要太激动，他们会调查此事，然后让门卫把门打开，留了两位警察站在门口维持秩序。两个警衔高一点儿的警察进了学校，应该是去找易校长了。

沈鸿对吴畏说：“咱们走吧。”

吴畏摇摇头说：“不能走。因为，我确实被骗了。”

一个小时后，连同吴畏，总共六个孩子的家长到了派出所联合报案，所有人都被一个人骗了，那就是易校长的连襟。易校长也来了，在警察局和所有的家长碰了面。几乎所有的人口供都是一样的，被骗的钱也是一样，50万。易建军很沉痛地告诉大家，他们确实被骗了，被他的前连襟骗了，此人已经在半年前和他老婆的妹妹离了婚，之后打着易校

长的名义，以帮助孩子上学为名，总共骗了六个人，钱财总计300万，现在手机完全联系不上，肯定是外逃了。

易校长表示，他以人格担保，对此事完全不知情，也可以公开自己的银行卡号，让警察去查转账记录，他从头到尾没有拿过一分钱。而且，他手上根本没有任何借读名额，一个都没有。

人群炸了，有哭的有闹的，有不肯放易校长走的。吴畏和沈鸿就静静地坐在角落里，没有声音。

第二十二章

等所有报案手续办理完了之后，沈鸿拖着吴畏往车上走。吴畏身体软软的，疲惫不堪。上了车，沈鸿二话没说，一脚油门往金南郊区方圆山方向开去。

方圆山在金南市的东边，出了城门就是。这里是国家5A级景区，有山有水，又大又幽静，种满了参天的法国梧桐。山上车道很狭窄，往来各有一个车道，整个景区没有一个红绿灯，所有的道路都隐藏在郁郁葱葱的树荫下，像是童话世界。不是节假日的时候，这里都没有什么行人，只有阳光从树叶中间穿过的影子，斑驳错落。

这曾经是吴畏和沈鸿最爱来的地方，所有的情侣都喜欢这里。

可是吴畏不知道为什么此时沈鸿要带着他来这儿。

吴畏不敢问。

沈鸿左绕右绕，把车停在了一个偏僻的角落里。方圆山太大了，有很多这样的死角，偏僻幽静，几乎没有人往来。沈鸿以前和吴畏常来，对这些地方很熟悉。

沈鸿熄了火，吴畏别过脸，看向窗外。

啪的一声，一个火辣的耳光落在了吴畏的脸上。吴畏大吃一惊，转脸惊恐地看着沈鸿。沈鸿瞪着眼睛，咬着牙，浑身发抖，看着吴畏转过脸来，双手像雨点一样落在他的脸上、头上，噼里啪啦。

吴畏本能地用手挡着头，但是没有反抗，更没有阻止。

沈鸿发泄完了，往椅背上一靠，放声大哭。

“你一定是动了爸爸的养老钱……”

吴畏也不知道沈鸿骂了多久，哭了多久，总之眼看着天黑了下来。这期间老沈打了好几个电话来催问什么时候回去，都被吴畏搪塞过去了。好不容易等沈鸿平静了，两人坐在车里默默无语。最后还是吴畏先开的口：“对不起，我错了……”

沈鸿不说话。

吴畏说：“都怪我，心太急了，没有好好地调查一下校长连襟的身

份，把钱给他后，他让我不要声张，不要找他，我反而以为是他做事谨慎的表现，谁知道……会是这样。”

沈鸿还是不说话。

吴畏只能接着说：“我最大的错误，就是没有告诉你，没有早点儿和你商量这件事情。如果你早早地知道了，一定可以看出问题，一定可以早一点儿揭穿骗局，说不定那个连襟就跑不掉了，我们……”

这次还没等吴畏把话说完，沈鸿就毫不留情地先打断了他：“你错了，你到现在都还没明白你最大的错误是什么。不是没有仔细调查连襟的身份，也不是错信了他的话没有及时告诉我，也不是挪用了爸爸的养老钱。你最大的错误，是你的虚荣！”她越说越激动，转过身来面对吴畏，激烈而语气严厉地说：“你知道吗？你虚荣！你什么都要最好的，你什么都要比别人强，你拼命地工作，一方面是为了让我们过得更好，一方面也是为了在朋友同学面前显摆你现在过上好日子了。你给我买的那些名牌包包，我根本不喜欢，也不在乎，我之所以背着，是因为你喜欢你在乎！你需要我出门的时候打扮得像个贵妇，这样你心里就觉得你让我们过上好日子了。学区房的误买，这次的上当受骗，也全部源于你的虚荣，对孩子的虚荣！你口口声声地说要给毛毛最好的教育，让她将来出国见世面，上哈佛，留在硅谷，这些都是你个人的愿望，不是孩子的愿望。你把这些听起来天花乱坠的生活愿景，强加给一个只有6岁的孩子，美其名曰给她树立远大的理想，其实是让她从小就背负了成名成家的压力。你就是特别希望你吴畏的孩子有出息，比别人家的孩子都强，都是你一手栽培的，是你规划人生的结果。你把自己的虚荣心撕成了碎片，撒在了你生活中的角角落落，还逼着我们假装看不见，任由它们躺在那里影响我们。这不是有责任心，也不是努力生活，说到底就是虚荣！”

吴畏没想到沈鸿一口气讲了这么多、这么深，好多话都像刀片似的飞来扎在吴畏的身上。吴畏本能地想保护自己，可是他来不及反应和琢磨，就只能傻愣愣地看着沈鸿。沈鸿没有给吴畏喘息的机会，继续说：“吴畏你有没有想过你为什么会这么虚荣？因为你的家庭给你造成的影响。你爸爸早早过世了，没有承担起家庭的责任，让你和妈妈在一起过得很辛苦，被人看不起，生活很窘迫。后来妈妈又生病住院，家庭情况就更糟糕，所以你一直对钱，对挣钱，有种莫名其妙的紧迫感。觉得有钱才能有安全感，有钱就能拥有一切，没钱的时候就心里巨慌。所以你才会如此拼命地挣钱，哪怕是不回家，不陪孩子，你觉得只要挣到钱

了，我们就幸福了，就有了幸福的理由，就开心了、满足了，你也就尽到了对家庭的责任！其实你错了，吴畏！你的钱，不能给我们带来快乐，不能让我们幸福，因为钱不是幸福的源头。幸福的理由和幸福，根本是两回事儿，能不能幸福靠的不是这个。你怪我小富即安，可是我认为，知足常乐。我要的不是钱，也不是孩子上名校，更不是你每天不回家。我要的是我们三个好好地在一起，过普通日子，好好照顾爸爸。这就是我要的生活，和你想要给我的完全不是一回事儿！你听清楚了吗，吴畏？！”

吴畏没有听清楚，因为他的头发晕，耳朵又开始嗡嗡作响了。虽然沈鸿就在眼前，但是她的声音却越来越遥远，他抓不住沈鸿说的字了，觉得那些字乱七八糟地向他砸过来，他都不知道该先接住哪一个。他突然想起来，从上午到现在，他什么都没吃，也没有吃药。然而透析后会有一些副作用，就是低血压、低血糖，一定要按时饮食吃药，否则就会出现脑供血不足的情况，虚汗从他脑门上慢慢地流了下来。

吴畏虚弱地看着沈鸿说：“好了，咱们先别说了，回家吧，我……实在太饿了。”

沈鸿本以为自己刚才的那番话能深深地刺痛吴畏，让他幡然醒悟，没想到等来的竟然是这样的回答。沈鸿简直气死了，觉得吴畏真是没救了，她真的是不想再和吴畏说一句话了。她把车打着火，猛的一脚油门，回家！

回到家，吴畏瘫倒在床上起不来。沈鸿气得火冒三丈，但是又不敢发作，心里想：装死也没用，这次绝对不会轻易原谅你了。她自顾自地做饭，也不理吴畏。

老沈跑过来问：“你们都去哪儿了，一天不见人影。”毛毛爬到床上，也跟着吴畏躺着，用手捏吴畏的脸，说：“爸爸爸爸，你醒醒，还早呢，不能睡觉。”

吴畏和沈鸿很有默契，什么都没和老沈说。这事儿，千万不能让老沈知道。

可老沈还是知道了，从手机里知道的。

现在有什么公共事件想瞒着，几乎不可能了。人人都有手机，所有人都堪比一线记者。上午学生家长大闹长安小学的事情，还没十分钟就被传到了网上，然后开始以裂变的速度，迅速传播。下午的时候，朋友圈已经被这事儿刷屏了。现在教育是大家最关心的社会问题之一。不少

人对学区房、对现行的教育制度有各种意见：没有跻身名校的家长，最反对名校，呼吁所有的教育资源都应该平均分配；上了名校的家长恨不得教育资源再集中些，名校政策再倾斜一些，也不枉他们费尽心思地挤进去。人人都有自己的立场，都有自己的意见和不满。平时就各种吐槽，现在遇到这个事情，正好是整体爆发的好机会，谁都不想放过。大家在朋友圈转发也好，在微博上转发也好，都会站在道德的制高点讲上几句，显得自己既关心社会，又担忧教育，对国家人才的培养心急如焚。

主要观点有三个。一是这种事情之所以会发生，就是划学区闹的。要是没有学区，大家都像考大学一样公平竞考，择优录取就没这种事情了。二是受骗的家长活该，谁让你们采取暗箱操作，贿赂领导，想用不义之财把孩子送进名校。这种家里出来的孩子，即使受了名校的教育也没用，家长品德沦丧，道德败坏，孩子肯定也深受影响，不会好到哪里去。三是教育制度亟须改革，名校资源应该共享，每个学校都应该分配相当水平的师资力量，保证整个城市的教育水平平行推进。总之，这事是管中窥豹，迟早会发生。大家都应该警醒，该呼吁，该全力敦促政府做出改革的行动。

这么大的事情，老沈就算再脱离社会也知道了。

晚上等毛毛睡了，老沈把沈鸿和吴畏都叫到了客厅，低声但严肃地问："老实说吧，你们今天去哪儿了？长安小学的事情我都知道了，什么都别骗我，如果……你们还当我是你们的爸爸。"话都说到这份儿上了，吴畏和沈鸿知道瞒不住了。吴畏不敢开口，抬眼看沈鸿，沈鸿翻了吴畏一个白眼儿，咬了咬嘴唇说："爸爸，既然您都知道了，那我们就跟您说实话吧。我们今天确实去长安小学了。之前吴畏找的关系，说是能帮毛毛借读，结果我们去了以后，发现没有毛毛的名字，就找中间人问怎么回事儿。人家说现在名额太紧张，真的不好弄，然后……我和吴畏就又去找了好几个熟人朋友，看看有没有可能再补个名额。至于长安小学家长受骗的事儿，我们也是从朋友圈才知道的，不过和我们没关系，我们没交钱，也没受骗，就是没被录取而已。"

沈鸿说完，不敢正眼看老沈，手里紧紧地攥着睡衣的衣角。

"哦，这样啊，那行。吴畏，你把电脑打开，让我查一下我给你的钱现在还剩多少了。"

"啊？！"吴畏和沈鸿同时都慌了，"爸爸……"

老沈哼的一声爆发了："原本我是非常平静的，你们若和我说实话，我也能接受，我老沈活了这么大把年纪，什么风浪没经过？骗点儿钱算什么！不就是钱吗，不就是为了给毛毛上学吗？你们心急受骗我可以理解，但是你们回来又骗我，我就不能理解了。你们也太小看爸爸了吧！"

吴畏和沈鸿都低下了头。

老沈继续说："当时我把钱给你们，就是给你们改善生活用的，就没想过它还是我的。我有退休工资，也有医保，够用了。就算以后生病，我也不要像治你们妈妈那样给我治。我就在家，能活多久活多久，不去医院受罪。钱对于我来说，已经不重要了。你们之所以不敢告诉我，不是我看重钱，而是你们把钱看得太重了，觉得钱特别了不起，觉得有钱在，我就能心安。错了，我有没有钱都心安。我就是想让毛毛上好学校，但是如果不能上，毛毛还是好孩子，将来也能有出息，我都没关系。我之所以支持你们，要你们拿钱去给毛毛借读，是因为我觉得我老了，我的眼光和思维有局限性。你们毕竟年轻，又是毛毛的监护人，你们对毛毛的决定，我不干预，只支持。我尊重你们，但是你们是不是也应该尊重一下我？！"

沈鸿眼圈一红，低低地说了声："对不起，爸爸……我们错了，不该骗您的。"

吴畏这一刻，心里五味杂陈。

如果爸爸能像沈鸿一样抽自己一顿，他会好受很多。可是爸爸越是这样大度宽容，吴畏越觉得自己浑蛋，对不起老人。这次就算爸爸、沈鸿原谅自己了，他也绝对不能原谅自己。他一定得把钱找回来，如果找不回来，他就得把这钱给挣回来，他绝对不能就这么亏欠老人，他做不到，过不了自己这一关。

下午沈鸿在车里和他说的那些话，他多多少少也听进去了一些。沈鸿说他虚荣，也许吧，这个沈鸿解读为虚荣的东西，在吴畏心里就是奋斗的原动力。他确实需要用物质武装自己，用物质给自己安全感，他真的再也不想过小时候那种窘迫的生活了。直到现在他都觉得，他所有的付出都是值得的，他除了应该保护一下自己的身体以外，其他都没做错。给岳母花光积蓄治病，给沈鸿买奢侈品，给毛毛买学区房，这些都是他应该做的，必须做的。这就是一个好男人应尽的责任和义务，更何况他时日无多。至于结局，只能说他的运气太差，所以才会这样，否则，所有的事情按照他的设想发展，该多好啊。

所以，他要改变现在的这种情况，他必须有所行动，绝对不能让生活就此沉沦下去，让自己吃了哑巴亏，还假装没事儿似的正常生活。

绝不能！

第二十三章

中午12点，太阳正烈，街上到处都是觅食的人，以及风驰电掣的外卖小哥，生活看上去既热烈又美好。

吴畏和老李，坐在小饭馆里喝酒。

吴畏因为生病，早就不能喝酒了，所以拿了点儿苏打水装装样子，而且医生再三叮嘱不能多喝水，所以每次他也就是拿起杯子抿一口，意思一下。但老李喝的是真酒，他特别想喝点儿，抒发一下。

老李对吴畏说：“老哥对不起你 。”

吴畏摆摆手：“不存在。和你没关系。”

老李拿起小杯子，一饮而尽。

吴畏跟老李说：“这事儿从头到尾不怪你，都怪我。当时你一直提醒我要谨慎，是我自己太着急。骗子就是看中了我的着急，才故意使了一手欲擒故纵，让我上了当，毫无防备。唉，大意失荆州啊。”

老李问：“那毛毛上学的事情怎么办？”

吴畏说：“学倒是有的上，我们小区门口就有个小学。我们已经被录取了。只是，那个小学太普通了，都是周围小区居民的小孩儿。生源不是太好，重点中学升学率更是差。没办法了，只能先上吧。等以后有机会再给她转学。”

老李点点头：“确实不急，以后再说。不过我觉得，普通小学也没关系，毕竟只是小学，影响不大。”

吴畏摇摇手说：“唉，不是这样讲的。小学就是起跑线，我们绝对不能输在起跑线上，否则会影响到将来上什么中学。总之，孩子上学这事儿绝对不能将就，名校出人才，将来长大后的同学都是最好的人脉资源。我不能让毛毛和我一样，孤苦伶仃地一个人在社会上打拼，同学混得一个比一个差，别说能帮我了，都指着我帮他们呢。”

老李看吴畏态度那么坚决，也就没再说下去，而是换了个话题问：“那下一步你怎么打算？”

吴畏说：“挣钱，赶紧挣钱把岳父的钱还上。”

“可是你的身体……”老李有些担心。

“所以，我就想问问，老哥你有没有什么路子可以挣快钱，用脑子的那种，我在家弄。”

“炒股？”老李看看吴畏。

吴畏摇摇头说：“不行，风险太大。中国股市有多不稳定，你知道的，根本不按套路出牌。你也搞不清楚突然会有什么政策，万一被套牢了，更惨。”

“要不，你就搞直播吧，你长得这么帅，在网上唱唱歌、跳跳舞、念念诗什么的，说不定成了网红，每天光是小妹妹的打赏，就得有好几万。”老李笑得贼眯眯的。

“嗯，还真是。我要是再半裸地聊个天儿，说点儿土味情话什么的，搞不好没一个月这50万就回来了。”吴畏接着老李的话说。

“对，说不定还有盈余，够请我吃好几顿好饭。”

老李说完哈哈大笑，吴畏满腹心事，笑不出来。

看到吴畏的样子，老李脸色一正，说：“哎，讲到上网，我倒是真的想到一个路子。要不，你做微商吧，在朋友圈卖你的红酒。”

吴畏摇摇头：“不行，那才能走多少量，一天也卖不了一两瓶，还费劲，要是让沈鸿知道了，就该怀疑我了。”这也不行，那也不行，老李也很犯难，主要吴畏的身体太差了，稍微用得上点儿体力的事情，他都干不了，否则……也没有否则了，要是身体好，继续当他的华东片区经理，这50万大半年也就回来了。他们想了好久好久，没有头绪。突然吴畏想到了什么，问老李：“我好像之前听你说过，你们公司的楼下一整层楼都被财滚滚公司包了，是吗？”

老李说：“是啊！一个理财公司。每天几客车几客车地往回拉人，做理财推广，这个公司整天都闹哄哄的，烦死了。”

看着吴畏的眼神，老李恍然：“你该不会也想去理财吧？”

吴畏说：“要不改天你带我去一次吧，我想去听听看。我在网上也看到这家公司的信息了，做得非常大，据说理财收益很高。我这里还有我岳父的100万，暂时还没想好做什么，就先拿这100万做理财，能收些利息也是好的，毕竟一年也有不少钱呢。要是等我想好做什么了，再把这些钱赎回来，干别的。”

老李说："收益这么高，不会有什么风险吧？咱们还是谨慎一点儿，别再……"

吴畏说："那是。所以让你带我过去看看，看看他们是什么路子，为什么能给这么高的收益。要是安全，我再做。"

吴畏深深地叹了一口气，举起杯子跟老李碰了一下说："小弟我现在也是走投无路了。生活巨糟糕，我必须得做点儿什么扭转这一切。"

小酒还没喝完，吴畏就接到了沈鸿的电话。毛毛又发烧了。

吴畏赶回家，接上沈鸿、老沈和毛毛一起往儿童医院去。快到医院的路口时，就开不动了，全是往里面慢慢排队进入的车。他们现在已经很有经验了，老沈、沈鸿抱着毛毛直接下车，让吴畏慢慢往里挪，这样不耽误孩子看病。差不多一个小时，吴畏才把车停好。停好后，他先在车上偷偷地把药吃了，歇了一会儿，才出去找他们。去了一看，果然还没轮到呢，沈鸿搂着毛毛坐着，老沈在一边儿站着，因为根本没座位了。偌大的儿童医院大厅，满满的都是人。

"天哪，这是什么情况？"吴畏惊了。

老沈叹了一口气，说："听说最近流感爆发，好多小孩儿都病倒了，现在每天的就诊人数是平时的两倍还多。好几所学校都为此停课了呢。"

这个吴畏倒是知道，新闻上早就播了，说是最近流感爆发，让大家都少去人多的地方。都说这病毒传染得非常厉害，首先出现的症状就是咳嗽和发烧。吴畏因为一直想着自己那摊子烂事儿，都没太在意。再加上他平时去的那个医院压根儿就没儿科，所以孩子大面积生病的阵仗真没见识过，这次来，又开眼了。和上次他带着沈鸿和毛毛来看急诊，人多了不知道多少。他心里很烦躁，这么多人，又不知道要等到什么时候。最主要的是，他的身体不允许他在这种充满病菌的环境中待太久，万一感染病毒感冒了，对于他来说就是大事。尿毒症病人一旦感冒，就很难痊愈，搞不好就会变成肺炎，导致肾功能再次损伤。现在的吴畏，是裂了缝儿的瓷器，不能碰，一碰就碎了。

越想越着急，吴畏跑到各诊室门口探头探脑地往里看，结果发现很多诊室居然只有一个医生，怪不得看上去有好多诊室开着门，但是进度却很缓慢呢。

吴畏有点儿压不住火了，直接跑到了导医台，没好气地问导医台的护士："请问，你们医院怎么回事儿，有这么多患儿在看病，怎么医生只

有那么一点儿，这要让我们等到什么时候啊？”导医台的护士有两个，都在忙着给各种人解答问题，突然听吴畏这么没头没脑地问了一句，也很没好气地说：“所有医生都出来工作了，最近患儿多，我们院还从别的医院借调了一些医生，就这么多儿科医生了，我们也没有办法。”

吴畏觉得不可思议：“这么大的金南市，最好的儿童医院的内科，就这么点儿大夫，你骗谁呢？别欺负我们老百姓不懂行。每年那么多医学生毕业，都到哪儿去了，你们医院还会缺医生吗？！应该是想进来都进不来吧。”

两个护士中有一个年纪大一些的，差不多40多岁的样子，很瘦很黑，本来就非常疲惫，一听吴畏这话，火气腾的一下就冒上来了：“谁敢欺负你们老百姓啊，你们老百姓最大最厉害，动不动地就是医闹，知道每年因为你们老百姓，有多少医生辞职吗，有多少医学生毕业后就直接转行吗？不知道您这位老百姓同志有没有关心一下今年的各大医学院招生情况，连北京的医学院都招不满人，不得不降低分数线，其他医学院断档的就更多了。尤其是儿科，根本没人愿意报。还不是因为当医生又辛苦又赚不到钱，总是被你们这些老百姓各种投诉。你们嫌医生少，再这么闹下去，医生只会越来越少，今后想治病，都找不到医生，都回家自己给自己治吧！”

护士大姐的话一气呵成，把吴畏说得哑口无言。旁边围着好几个本来也是准备来抱怨的，结果听完这么一席话，也都不吱声了。所有人心里都清楚，这位护士大姐说得对。护士大姐说得脸都红了，大无畏地瞪着吴畏，一副“你再说我再怼你，有本事就去投诉我”的气势。吴畏㞞了，讲不出更有力量的话来，只好悻悻地说：“嗯，好吧，那如果……既然医生都在工作了，我也没什么可说的了。反正他们效率是有点儿问题，看得太慢了。”

护士大姐立刻反驳：“看得慢，等的人不同意；看得快，看病的人不同意，你们到底希望医生怎么做？”

吴畏一看这架势，是怎么也说不过大姐了，赶紧转身挥挥手说：“行吧，就这样吧，我再去看看情况。”说完灰溜溜地逃回到沈鸿身边，看着电子显示牌上缓慢前进的挂号数字，心里很沮丧，下意识地在口袋里摸口罩。自从生病，医生就嘱咐他出门的时候衣服兜里要常揣着口罩，人一多的时候，就带上，避免被传染病菌。

看到这么多病儿，他真是害怕了。

沈鸿回头瞅见吴畏戴口罩，翻了一个白眼儿，心里很气，觉得最近吴畏太会保养自己了，特别能自己心疼自己。到点儿就要吃饭、睡觉，饿不得，累不得。家里的事情什么都不做，还整天懒洋洋的，以前每天回来只要毛毛没睡觉，他都会带着毛毛玩一会儿。现在回家，眼皮都懒得抬，毛毛想和他玩，他都不理，总说工作累，想歇会儿。也不知道工作有什么累的，都很久没有出差了。

想到这里，再看看戴着口罩的吴畏，沈鸿心里一团火无处发泄。

第二十四章

沈鸿正气着呢，没想到吴畏这时候竟然说：“反正还有好长时间，你们先在这儿等着，我回车里坐一会儿。这样站着太累了。”

老沈和沈鸿都很惊讶他会说出这样的话来，吴畏也不好解释什么，一是他真的很累，二是他不能一直在病菌环境中待着，这样被传染上感冒的概率太大了。他知道这样做很不好，尤其是老沈还在站着，但是他没有选择。一低头，他赶紧溜了，从后背上，他都能感觉到沈鸿灼热愤怒的目光。

“毛毛，对不起，爸爸真的不能病倒。”吴畏心里这样想着，眼睛一热。

吴畏离开后，沈鸿听老沈叹了一口气。沈鸿不用抬头就知道爸爸在想什么。沈鸿想，无论如何，今晚回家一定要找吴畏好好谈一下。

可是，晚上了，他们还没回家。从下午2点挂号，到快5点才看上病，验血，等化验结果，然后缴费、开药，再去挂水的地方排号。晚上8点多了，他们还没有挂上水，还在等。6点多的时候，吴畏拎着点儿吃的来了，让老沈和沈鸿吃了点儿东西，然后又自己去车上歇着了。沈鸿本来想让吴畏留下，让爸爸先回去的。但是老沈说：“我不放心，反正回家也是一个人，没什么事儿，不如在这里帮你搭把手。吴畏就别指望了，这小子最近很不对，肯定有事儿，回去以后再慢慢拷问吧，就别在医院闹别扭了。”

沈鸿只好硬压下怒火，随吴畏去。

那天晚上到家，已经快12点了。全家人筋疲力尽，别说拷问吴畏了，沈鸿连多讲一句话的力气都没有。老沈也累坏了，在医院他基本上都是站着。本来吴畏想去医院门口的小店给老沈买个小马扎，结果都脱销了。最后竟然是另一个生病小孩儿的爸爸，在带着孩子挂完水走的时候，看着蹲在地上的老沈实在太可怜，就把自己的小马扎留给了老沈。老沈感动地问用完怎么还，那个孩子爸爸特别骄傲地说：“不用还了，我们挂了五天水，明天应该不用来了。”

还是好人多啊。这个雪中送来的马扎，真是救了老沈一命。老沈小心翼翼地把马扎带了回来，这样明天再去挂水的时候，还能再用呢。

第二天，吴畏跟沈鸿说下午不能开车带他们去医院了，他要上班，公司有事儿走不了，让沈鸿他们自己打车去。这要是搁以前，就不算个什么事儿，沈鸿一定会立刻答应的。可是这一次，沈鸿心里特别不痛快。她故意对吴畏说："不行。你必须去。今天让爸爸在家里休息，你去帮我们。"这要是搁以前，对吴畏也不是什么事儿，他只要不出差，公司这边没什么重大事情，他都可以请假。但是这天不行，他要去透析。时间是早就安排好的，一次四个小时呢，错过了，就很难再安排上。吴畏只能不松口，坚持说公司有个重要会议，不能不去。沈鸿也钻了牛角尖，说不行，今天非要吴畏去，凭什么他就可以想去就去，不想去就不去，凭什么他的工作就是第一位的，全家人都要为此让路？！吴畏干的又不是什么为国为民的伟大工作，说到底就是一个卖红酒的，有什么亟待解决不能耽误的要事？看到沈鸿这个态度，吴畏急了，有点儿不耐烦，也有点儿生气地说："反正我今天肯定去不了，你自己想办法吧。沈鸿你以前不是这样的，干吗今天非要我去？"沈鸿也急了，说："我以前不让你去，是因为我觉得你是特别想尽力做个负责任的好爸爸，身不由己，我理解你体谅你。我现在要你去，是我觉得你最近太过分了，一点儿都不想尽做父亲的责任。我不能理解，无法体谅！"吴畏一时语塞，不知该如何应答。

老沈说话了："吴畏，你别去了。我去。不过你最近也是太不像话了，难怪沈鸿生气，我也生气。"

吴畏心里一阵委屈，可也无话可说。

最终，吴畏还是没去，他必须去透析，这个是要命的事情。去医院的路上，他在心里对家人说了一万遍对不起，尤其是沈鸿。吴畏想，如果有一天她知道我得了绝症，一直瞒着她自己偷偷治疗，她一定会非常后悔这样对我吧，一定会很伤心和难过吧，一定会扑进我的怀里一边哭一边捶打我的肩膀，怪我为什么不早点儿告诉她吧。如果我病得很严重，快要死了，我就偷偷地跑到一个他们找不到我的地方，就像电视里的男主角，默默地死去。我会留一封遗书给她，诉说我对她的爱，对毛毛的爱，对爸爸的牵挂。在遗书里，我还要夹上一张银行卡，里面有我挣的所有钱，好多好多，足够保障她和毛毛以后的生活。这样该是多么悲壮啊，她和毛毛就会一辈子怀念我了。想到这些，吴畏自己都快被自己感动了，觉得好像这个日子就在明天，他现在就需要开始排练。到时候，沈鸿一定不会再觉得我是一个不负责任的爸爸了。

毛毛挂水五天，高烧不退，虽然除了咳嗽也没什么其他症状，但沈

鸿还是快崩溃了。除了第一天，剩下的几天吴畏一次都没有去。因为吴畏的主治医生告诉他，他绝对不能感染上病毒，否则会引起什么并发症，真的不好说。吴畏自身的排毒系统已经坏了，不能再经受任何的考验。

所以，吴畏不敢去。

沈鸿也没再叫吴畏，她对吴畏彻底失望了。她找了一个闺密，替换了老沈两天，否则老沈也得倒下。沈鸿觉得自己就一口仙气提着，不敢松懈，怕自己倒了，孩子就没人管了。可是，毛毛就是不见好转。每天挂完水，能退一点儿烧，但是很快又会复烧，真是把沈鸿急死了。而且这次毛毛的精神特别不好，萎靡不振。以前至少烧到39.5摄氏度以上，毛毛才蔫儿呢，可是这次38摄氏度多，毛毛就连睁眼的力气都没有了。这孩子就是昏睡，给动画片也不看，讲故事也不要听，很容易烦躁，吃不下任何东西。这几天，孩子瘦了六七斤，小肋骨都摸出来了，后背的肩胛骨抱着的时候都戳手。

医生说，现在还不是肺炎，不用住院。最重要的是，根本住不进去，病房全是满的，别说走廊了，就算椅子上也是满的。吴畏也急啊，不能陪毛毛去就已经很急了，现在看毛毛一直不好，他更急，什么忙也帮不上，太心疼沈鸿了。

这时候，他突然想到了一个人，老钱！

吴畏当然不相信中医，也不相信老钱。但是这是他最后的一线希望，他想让老钱问问那个老家的神医，这种病毒感冒，中医能不能治疗，万一有什么灵丹妙药呢。想到这里，吴畏立刻给老钱发了条信息，把情况大概地说了一下。老钱立刻回复了，说明天上午亲自到家里来看看孩子，因为每天毛毛都是下午或者傍晚才去挂水。

吴畏没敢跟沈鸿提老钱要来的事情，怕沈鸿直接拒绝，想着明天人家真的来了，以沈鸿的素质，是不会让对方尴尬的。吴畏对沈鸿的了解一点儿没错，沈鸿确实没有让老钱尴尬。虽然老钱的到来，让沈鸿非常意外，但人家是上门来给孩子看病，帮助孩子的，没理由对人家无礼。毕竟是一个院子里的邻居，最多推销点儿东西，骗子倒不可能。所以老钱来了以后，沈鸿非常配合地给老钱介绍了毛毛生病以来的各种情况，老钱都一一记下了，还摸了脉，看了舌头。一套程序全部走完，老钱胸有成竹地说：“这孩子得的是温病虚证，不是什么病毒性感冒。中医里就没有病毒这么个东西。最近大气里热邪当令，引动了孩子的内在之气，

浮火上炎，所以才出现了咽痛、咳嗽和发烧等热证。这时候万不可用寒凉的药，否则越治越重。医院用的抗生素，就是寒药，因此毛毛的烧不但退不了，寒药还伤了脾胃，所以她吃不了东西，越来越虚弱。”

老钱的话，在场的三个大人完全没听懂，但还是都忍不住问该怎么办。

老钱神秘地一笑说：“我有办法，我家里正好有一个好药，我马上去拿来给你们。”说完就转身走了。吴畏和沈鸿他们以为老钱家里有什么祖传蜜丸呢，正在考虑要是真拿来了，要不要贸然给孩子服用，万一有副作用该怎么办。结果还没商量好，老钱就回来了，手里什么大力丸都没有，只有一袋黑乎乎的梅子。

老钱得意地说：“幸好我家里常备乌梅，这个，可是好东西啊。”

“乌梅？”沈鸿接过去看了半天，拿出一颗闻了一下，一股子浓浓的烟熏味儿。“这个就是我们平时吃的蜜饯的那种乌梅吗？”沈鸿狐疑地问。

“对啊，都是青梅做的，不过是炮制方法不一样罢了。你吃的蜜饯叫作蜜炙乌梅，我的这种是入药的，叫作烟熏乌梅。”

“可是，您拿乌梅来又有什么用呢？”沈鸿又问。

老钱就给沈鸿和吴畏他们科普了一下。

这种烟熏乌梅是专门入药用的，将青梅用烟熏制而成，味奇酸，入肝胆经，专门收敛浮火，温病虚证时只需要用它煮水，放入白糖即可。它的酸和白糖的甜，合在一起正好酸甘生津，这样不但能收浮火，还能滋补津液，因为高烧最伤人体的津液了。

老钱说完，热切地看着身边的三个人。三个人还是一脸蒙。

过了一会儿吴畏先说话了：“您的意思就是用这个梅子加白糖，煮水给毛毛喝，就能治好毛毛的病？”

老钱点头。

这时候，不但沈鸿，吴畏和老沈心里都在想，这个老钱确实不是骗子，但是个吹牛大王。

老钱看着他们三个不相信的表情，也很坦然地说：“这样，反正你们是傍晚的时候才带毛毛去医院，现在才上午9点半，你们给我一个白天的时间，按我的办法来照顾毛毛。如果到了傍晚，毛毛还是没有一丁点

儿的好转，你们再去医院也不迟啊。”老钱接着从袋中取出五颗大乌梅，自己先咬了一颗，立刻酸掉大牙地抖了半天，然后说：“你们看，这是食物，并不是什么可怕的中药，也完全没有副作用。我们小时候喝的酸梅汤，就是用这种乌梅煮的，所以它非常安全，绝对不会伤害到孩子的身体。”

一听到酸梅汤，三个人的戒备心立刻松懈下来，原来是酸梅汤啊，不早说。既然老钱都把话说到这份上儿了，又是食物，那就给孩子喝吧。沈鸿立刻开始找小砂锅，还不忘偷偷嘱咐吴畏再百度一下乌梅的效用，看看有没有副作用。吴畏很快百度了一下，跟沈鸿做了个OK的手势。沈鸿放心了，按照老钱交代的，倒了三碗水，加了不少白糖，大火煮开后，小火又煮了30分钟。端出锅的时候，吴畏抢先上去喝了一勺，惊喜地说：“真的就是我们小时候的酸梅汤，就是稍微多了一点儿烟熏的味道。”

老钱背着手，很得意地踱着步子走过来说，这是因为他的乌梅品质好，正宗，烟熏味儿才比较重。因为放了很多白糖，乌梅汤喝起来酸酸甜甜的，毛毛很喜欢，居然把一小碗一口气就喝光了，真是让沈鸿非常意外。看着毛毛把汤喝完，老钱放心了，起身告辞，说中午吃完饭后，他会再来，再督促给毛毛喝一碗。

老钱走后，毛毛尿了这几天最长的一泡尿，虽然还是很黄，但是比之前好多了。自毛毛发烧以来，她就一直尿尿不畅，尿少尿黄。今天这一泡尿，真是最好的一次了。

中午饭按照老钱的嘱咐，切了两小片西洋参，外加三片生姜，熬了一小锅浓浓的大米粥，然后把最上面的浮油和米汤全部撇出来，有一小碗那么多，给毛毛喝了。老钱说，西洋参可以补气生津，生姜是暖胃的，最近用了那么多寒药，灌在小小的身体里，脾胃一定非常虚寒。当然这些都是老钱说的，沈鸿并不懂，但是好在老钱说的这几样都是食物，于身体无害，所以沈鸿就没抗拒，全部照做了。虽然她心里没抱太大希望，但万一呢，就像上次吃荷包蛋治好咳嗽一样。

午饭后，差不多2点的样子，老钱又来了，看到毛毛头上渗出的细密的小汗珠，高兴得不得了，说这病很快就会好了。沈鸿过去一摸，欸？烧好像真的退了一些。最重要的是，毛毛的精神好一些了，愿意睁开眼睛玩一会儿了，还和吴畏说了一会儿话。沈鸿好高兴啊。老钱看着毛毛把第二碗乌梅汤喝完，说他不走了，估计到傍晚，毛毛就能退烧了。

他没吹牛。下午5点，毛毛退烧了。

第二十五章

吴畏、沈鸿和老沈都惊呆了。这个若不是亲身经历，是绝对不会相信的。他们当然搞不清楚其中的中医原理，但是他们亲眼看到老钱用酸梅汤和米粥让烧了五天的毛毛一天之内退了烧。

最重要的是，毛毛嗲声嗲气地跟沈鸿说："妈妈我饿了，我想吃……想吃……嗯，比萨饼。"听完沈鸿的眼泪都要掉下来了，这是这些天以来，毛毛第一次说她饿了，想吃东西。老钱像个英雄似的，被三个大人围在中间，但他也不想表现得太得意，好像自己没经历过什么大场面似的。他尽量压抑住自己骄傲的情绪，轻描淡写地说："嗐，本来就不是什么大病，很常见的温病虚证而已，这个季节最多见了。没多大事儿。如果你们早点儿告诉我，孩子就不用受那么多罪了，你们大人也不用那么辛苦。"旁边的三个大人都连声说是，对老钱的敬仰如滔滔江水。老钱又让沈鸿煮了一点儿烂面条给毛毛吃，说这会儿脾胃刚刚开始恢复，绝对不能吃大鱼大肉，别急着补，要不反而对脾胃会有伤害。先吃最简单的食物，等明后天了，再给加点儿荤。

"那孩子现在想吃比萨饼……"沈鸿有点儿心疼毛毛。

老钱说："万万使不得，别一时心疼心软，又害了她。她这会儿嘴上虽说想吃，但是真给她吃，她吃不了多少，胃受不了。"

沈鸿连忙点头，她也真是怕了，绝对不能让病情再有反复了。

临走时，老钱看毛毛有点儿咳嗽，就开了个中药方子给沈鸿，并嘱咐她到药店买药材回来煎煮，万不可代煎。老钱说，不管是什么，都有自己的气，中药也有药气，熬好了就喝，药气全在，药效最好。如果代煎，回来放个几天，气就全散了，药效弱了一大半儿。本来吴畏是想塞点儿诊费给老钱的，但是老钱死活不要，后来都差点儿生气了。没办法，吴畏赶紧从厨房拿了两瓶好酒给老钱，说什么都让老钱拿上。老钱一看是酒，笑了，拿起来放在桌上说："我一肝癌患者，按道理是不能喝酒的。但是我这人最爱酒，这几年我身体好了，也偶尔尝两口，过过瘾。但是我家里绝对不能出现酒，女儿管得严，一滴不让喝。所以呢，这酒啊，我就收下，然后存在你们这里，下次我馋酒了，就过来找老沈喝两口，你们看行不？"

就这么定了。

第二天，老沈拿着老钱开的药方，去了社区医院。医生接过方子一看，问老沈："你这方子哪儿来的？治什么病的啊？"

老沈如实回答，是小区的一个老先生给开的，治疗外孙女的咳嗽。

医生斜着眼睛看了一眼老沈，悠悠地问："那人是医生吗？有处方权吗？"

老沈摇摇头。

医生又说："那他还开生半夏。你知道吗？生半夏有毒，有处方权的人才能开，他一个老百姓，开这种药，万一吃死了，谁负责？"

啊！老沈一听吓傻了。万万没想到，老钱给他的方子里有毒药。

"还有，居然开了马兜铃，这里含有马兜铃酸你知道吗？都是有毒物质，你什么也不懂，也敢拿这个方子来开药？"

"啊，那可怎么办啊？！"老沈真的不知道该如何是好了。

医生很大度地说："算了，我给你重新开点儿药，这方子你直接扔了吧。以后别再随便让人开药方了啊，胆子也太大了。"

"是是是，以后再也不敢了。"

医生给开了点儿阿奇霉素和止咳糖浆，让老沈拿回去给孩子喝，至于孩子的情况，啥也没问。

回家以后，老沈赶紧把这事儿跟沈鸿做了汇报。沈鸿也惊了一身汗，心里想幸亏医生懂得多，看出问题了，要不孩子就该出大事儿了。晚上等吴畏回家后，沈鸿立刻召集吴畏和老沈一起开了一个家庭会议，通报了今天老沈在医院遇到的情况，然后跟吴畏和老沈达成了一致的协定：以后但凡用食疗方法的，就都听老钱的，这个他确实比较有经验，疗效也很好；但是用到药物的，一定要去医院找医生。现在已经知道了中医也是有疗效的，所以以后看病，思路也可拓宽些，不一定非要去儿童医院，可以去中医院，请真正的中医大夫给开中药。另外，今天就赶紧先把医生开的药喝起来，免得咳嗽愈加严重，到时候更难办。

结果，药喝了三天，毛毛已经咳得不能吃饭，不能睡觉了。一吃饭就咳吐，一躺下就根本咳得停不下来。这下沈鸿真是着急了，赶紧停了社区医生的药，和老沈商量了一下，决定这次去中医院。到了中医院，医生看完以后，给重新开了药，是中医院自制的儿童咳嗽药。医生仔细叮嘱了用药细则，说如果一直不好，就赶紧再过来看，免得引发肺炎。

沈鸿听到肺炎，留了个心眼儿，顺口就问了一句：“如果真是肺炎，怎么治疗呢？”医生和蔼地说：“挂水。”

从医院出来，老沈问沈鸿，怎么中医院治病也挂水啊。沈鸿说，现在都这样，叫作中西医结合。她很多同事的孩子生病住院都是这么治疗的，有的时候是直接把中药制剂用挂水的方式注射进去。用西医的办法，行使中药的药效。

“可是，这中药流到血管里可怎么得了。”老沈担心地说。

“不是，是用中药材的提取物做成的制剂。唉，谁知道呢。”

回家以后，沈鸿一边给毛毛用中医院开的中药，一边用上次老钱教的水泼荷包蛋的办法，双管齐下。没想到用了一周多，咳嗽竟然就全部好了。

沈鸿一家对中医逐渐有了新的认识和好感。

在毛毛生病的这段时间，吴畏没帮上什么忙，但是他也没闲着，他让老李带他去了财滚滚理财公司。去之前，他在网上已经做了很多功课，发现这个公司投资了许多产业，比如篮球、手机、地产、手游。而且据公司发布的最新一期报表显示，理财总募集金额已经近300亿，财滚滚的App用户超过了1亿。公司的理财方式也很有意思，最低级的就是先交10万保证金，然后通过完成公司交代的任务，拿到公司返还的奖励金。正常情况下，一般一个月可以有4000～10000元的收入。再高级一些的，就是资金筹募，筹得的资金越高，返还奖励金就越高，最高的年化利率可达40%～60%。

可以说，这个诱惑是非常大的了，吴畏动了心。

在和老李一起去公司的路上，吴畏和老李商讨着财滚滚的经营模式。他们都非常清楚，这家公司打着投资的幌子，其实完全就是非法集资。之所以到现在还没有出事，一是资金链没断，二是投资的项目看着都还合理，而且可能某些项目确实有盈利点，所以高额反哺会员，这个圆圈还能转动得起来。可是一旦资金链断裂，那么最后接盘的人就血本无归，这点毋庸置疑。吴畏和老李这种在商场上摸爬滚打多年的人，又怎么会看不出来。但吴畏还是想去看看，风险越大，收益越高。这也许是他最后能博一博的机会了。除此之外，他真的想不出更好的办法能尽快挣到钱了。原本抱着随便看看心态的老李，在去财滚滚之前，真的一点儿想法都没有。可是才到了那里半个小时，他就和吴畏一起，彻底沦陷了。

财滚滚公司，还真的是财滚滚。公司占了一层楼，电梯一出来，就可以看到一个偌大的接待门厅，装修得金碧辉煌，奢华气派。玄关的墙上是金色的八个大字：招财进宝，滚滚而来。门厅应该是几个房间打通的，大概有300平方米那么大，地上铺着厚厚的地毯，墙上挂满了各种世界名画的仿制图。除了门口的玄关和前台外，大厅的两侧放满了欧式小圆桌和单人沙发，乌泱乌泱地，坐满了各色人等。每个小圆桌前都有三四个人在和业务员低声地进行着咨询和交易。身着红色旗袍裙的服务小姐端着酒盘，里面有咖啡、红酒、饮料和点心，你只要招招手，马上给你送过来，当然免费。这很像是在赌场，让你饮食无忧地玩耍花钱，感觉还占尽了便宜。

吴畏和老李在里面转了一会儿，四处看着，耳边都是混沌不清的声音，“万”和“收益”出现的频次最高，即使很快就被埋没在声浪里，却依然隐约可闻。这里虽然看不见一分钱，但吴畏觉得整个空间里弥漫的都是钱，钱在这里像隐形的空气，扼住了每个人的咽喉，你想挣脱和逃避，真的太难了。正如吴畏在网上查到的，要想加入财滚滚理财，必须先成为会员。最低级的会员是先交10万保证金，每天可以任选完成的任务，比如说在财滚滚App上购物，或者玩财滚滚投资的几个手游，或者完全不动脑子地观看半小时以上的商品广告。只要把任务完成，月底的时候，公司就会发财币给你，积攒到一定数额时就可以用财币直接兑换成现金。什么时候不想玩了，也能立刻申请退还10万保证金，隔天到账。

要是投资理财的话，那就有很多等级了，11万～50万，年化利率为5%～10%；51万～200万，年化利率为11%～20%；201万～500万，年化利率为21%～30%；501万～1000万，年化利率为40%；1000万以上，年化利率为50%。吴畏算了一下，如果把爸爸的100万投进去，差不多一年有15万的收益。听起来，已经相当好了，但是吴畏算了一下，想把本金挣回来，最快要七年的时间，时间太长了。就算只把受骗的那50万挣回来，也要小四年。讲真，对于曾经年收入七八十万的吴畏来说，这个挣钱速度，有点儿慢。

很显然，根据财滚滚的玩法，投入越多，收益越高。要是有1000万，那两年就能回本了。像这样的游戏，时间拖得越长风险越高，只有尽快收手，才能保证资金安全。吴畏想，先不要那么贪心了，先把借爸爸的50万挣回来再说吧。吴畏心里盘算了一下，现在手上的资产，现金就只有爸爸的那100万了，但是可动用的资产中，他还有一套房子，就

是那套跌了价的学区房。学区房暂时不能卖，价格太低，但是有一个办法可以折成钱，就是抵押。那套学区房，以现在的价格，至少可以抵押200万。这样加上爸爸的100万，就总共有300万了。按照投资返利的等级，差不多一年的利息收益就有七八十万，这样不到一年，欠爸爸的钱就能全部挣回来。到时候只要钱一回来，就立刻申请赎回，再用本金把抵押的房子赎回来，账就平了。这是最快最保险的做法，虽然挣不到更多的钱，但总算弥补了损失，可以向沈鸿和爸爸交代了。

可是吴畏忘记了两句话：第一，人在深陷泥潭的时候，最好的办法就是不动，只有耐心地等待机会，越动越危险，下沉得越快；第二，当你越急于挣钱的时候，就越容易上当。

利令智昏，急于求成，大概只有这两个词可以形容吴畏当下的心情了，所以这世上才有那么多的雪上加霜和倒霉三连。

第二十六章

毕竟是孤注一掷，这可是吴畏的全部身家。吴畏一直在心里做着激烈的思想斗争，铤而走险，要么是暴利，要么是深渊。

老李也不是冲动的人。他早就听说过财滚滚是高回报理财公司，这几年在他公司楼下也做得风生水起、红红火火，他之所以从来没心动过，就是因为这些年在社会上的摸爬滚打让他明白，这世上根本就没有天上掉馅饼的好事儿。

但这一次，他真的动摇了，因为他们碰到了小袁。

小袁是接待他们的业务员，也是财滚滚的老员工。他身材修长挺拔，长相斯文白净，理着利落的小平头，看上去既朴素又机灵，既温文尔雅又生机勃勃，让人感觉很舒服。小袁大学毕业，专业是视觉设计，后来转行搞了销售。他的特长就是很会看客户的脸色，所以在财滚滚，他一直都是销售明星，照片常年挂在光荣榜上，供同事们瞻仰。

在介绍了财滚滚的基本情况后，小袁一直在不动声色地观察着二人的表情。显然，他们都有些心动，同时也非常纠结。应该只差最后一步了。小袁故作坦诚地说："二位大哥气宇轩昂，气质不凡，一看就是事业有成人士，应该不是要玩完成任务的小游戏。我也不和二位兜圈子了，你们直接把意向金额告诉我，我帮二位大哥算一下收益。"

吴畏看看小袁，突然问："你们自己也把钱放在这公司理财吗？"

小袁愣了一下，说："这位大哥怎么称呼？"

吴畏面无表情地说："我姓吴。"

小袁笑笑，低声回答："吴先生，不瞒您说，我们全家所有人的理财都在我们公司，包括我父母、姐姐一家和我自己的。"

吴畏又问："稳妥吗？"

老李在旁边听得笑了，觉得吴畏问得特别傻，有这么问的吗？这个和问卖瓜的瓜甜不甜、问卖烧饼的饼好不好吃，一样多余。人家小袁能跟你说不稳妥，很危险吗？

但是吴畏不觉得自己傻，此刻，他很需要从一个当事人的嘴里听到非常肯定的回答，他需要有个人给他信心，推动他做这个很冒险的决

定。

“很稳妥，放心吧。”小袁盯着吴畏，语气坚定，不容置疑，表情也很严肃而诚恳，不像是在说假话。

吴畏看着小袁，眉头揪成了一团。

“我是三年前到这个公司的，工作的同时，也加入了10万元的会员，每天完成任务，拿奖励金。半年后，我就把我爸妈所有的存款拿过来做理财了，现在……本金基本上快回来了，还有我姐姐一家的，也都在我这儿。所以说，吴哥，您放心吧，我对我们公司很有信心。其实——”小袁故意拖长声音，左右看看，十分隐晦而老实地继续说，“我们公司投资的业务有很多，有些是不能对外公开的，老板只有在公司内部会议时才会讲，都是一些包赚不赔的项目，比如……”他又停顿了一下，深深地看了吴畏和老李一眼，“相信二位大哥不用我说，你们也懂的。”

吴畏和老李吃惊地对了一个眼神，异口同声压着声调说：“洗钱？”

晚上回家，吴畏躺在床上辗转反侧，他一直在想下午财滚滚的事情。本来，他和老李都认为财滚滚是个变相的传销公司，非法集资，没有实际盈利业务，只是靠后面不断加入的资本，来发放前面投资人的利息收益，风险极大。但是今天到了财滚滚，从小袁的种种描述和口气来判断，应该是他们想简单了。财滚滚不是单纯的非法集资，而是洗钱。

如果真的是洗钱，那就……太好了！敢如此大张旗鼓干这种非法业务的，后台一定很厉害，钱进去后反而会很安全。另外小袁也说了，目前财滚滚的App用户有一亿之多，国家是不会一下子让影响力这么大的公司轰然倒塌的，受害面积太大，说不定到时候会引起社会动荡。国家不会冒险，他就没有风险；既然没有风险，就看谁胆子大了。

撑死胆大的、饿死胆小的一直是不变的生存法则。

吴畏心想，只要给他一年的时间就够了。只要一年，就一年。老天不会让他一而再再而三地倒霉吧，他相信他的运气不会这么差。

思来想去，他决定，搏一次。

既然这样，当务之急就是尽快和沈鸿商量抵押学区房的事情了。买的那个学区房，当时用的是沈鸿一个人的名字，所以办理抵押绕不过沈鸿，必须她自己去办。但是想要说服沈鸿做这件事，并不容易，必须找一个非常靠谱的理由，吴畏想了很久，终于想到一个点子。

那天晚上，等毛毛睡了，吴畏拉着沈鸿坐在床边，搂着她，跟她说

有个好消息要告诉她。沈鸿很狐疑地看着吴畏，不是很感兴趣，也不是很想听。

这几天，她正在为吴畏不管女儿、不带女儿去医院的事赌气。她不想理自私的吴畏，她觉得现在的吴畏都有点儿陌生得让她不认识了。再说她好累。

吴畏当然知道沈鸿还在不高兴，这么多年在一起，沈鸿的一举一动，哪怕一个脸色，吴畏都懂。但是这会儿，吴畏只能假装不知道，故意装傻似的说："我真的有个好消息，你听了肯定高兴。"

沈鸿冷淡地说："讲。"

吴畏觍着脸凑近说："老婆，你知道吗？我们公司要上市啦！"

"上市？你别逗我了，就你们那个卖红酒的公司？"沈鸿很不屑地看着吴畏。

吴畏故作镇定地说："我们公司光凭自己的力量当然是不行的，但是我们公司命好，被明正公司看中了，最近已经在走收购程序了。"明正公司，沈鸿倒是知道，是近几年新起的主打"互联网＋"理念的网络公司，在很多互联网领域都做了动作，也听说有上市的消息。可是这公司怎么会和吴畏他们卖红酒的搞到一起去呢？

吴畏看出了沈鸿的疑虑，继续说："你肯定很奇怪一个互联网公司干吗要收购我们，那是因为一个公司上市有很多要求，不但要有线上的流量数据，还要有线下的实业基础。也就是说，得接地气，不能只有空手套白狼的手段，纯粹的互联网概念不行，必须落地，必须有实业。"

沈鸿斜着眼睛，不动声色。

吴畏看着沈鸿，稍微有点儿心虚，但是他假装没看见继续编："所以这个明正呢，就到处收购做得比较好的实体公司，比如我们，还有其他类型的商贸公司。总之，它收购了我们公司之后，我们就不再是个小公司了，就属于明正集团公司了。"

"那这个对于我来说，是什么好消息呢？和我有什么关系？"沈鸿已经有点儿不耐烦了。

吴畏赶紧说："关系太大了，老婆。我们公司一旦成为明正集团的子公司，那么明正上市后，我们也就成了上市公司了。这次明正为了提高我们公司管理层的积极性，给了我们一个优惠政策，就是可以先内部认购明正的股份，将来一上市，股值能翻好几番，到时候，我们就发大财

啦！”

沈鸿皱着眉，有点儿不相信：“有这种好事儿？”

吴畏说：“是啊，我也不敢相信，但这就是真的。”

沈鸿说：“那你想认购多少？”

吴畏说：“不是我想认购多少就能认购多少的，有比例。按照我现在的职位来算的话，我可以认购300万人民币的股份。”

沈鸿为难地说：“可是，咱家没有这么多钱啊。你手里只有爸爸那100万了吧。”

吴畏说：“是啊，就这么点儿了。”

沈鸿说：“那就买这么多吧，也没什么好说的了。”

吴畏赶紧说：“那太可惜了，你都不知道这股份有多值钱，多少人想买都没资格买呢。我这300万的份额如果只认购三分之一，也太亏了，就等于在未来要损失好几百万甚至上千万呢。”

“可是，我们没钱啊，那怎么办呢？”沈鸿也很无奈。

吴畏托着腮，假装在思索的样子说：“别急，我们再想想办法，看能不能从哪里凑出这200万来。别急，别急，让我想想。”

沈鸿不吱声。

吴畏看时机差不多了，恍然一拍脑袋，兴奋地说：“有了，有了！咱们把那个学区房抵押出去，折200万出来。然后等明正一上市，我们的市值翻番后，就立刻把股票卖了，把房子赎出来，一举两得，万全之策啊。”

沈鸿听吴畏说完，冷漠地、不为所动地、淡淡地跟吴畏说了两个字：“不行。”

吴畏很意外，焦急地问：“啊？为什么啊？”

沈鸿说：“你最近为钱已经出过一次事儿了，我觉得你太不冷静、太冲动。这个买股份的事情，是大事。万一我们押上全部身家性命，那个明正又不上市了，我们这些股份怎么办，当废纸吃了？”

吴畏原本以为自己说的哪里出了漏洞，让沈鸿看出破绽了，现在知道原来沈鸿担心的点在这里，吴畏松了一口气，笑着跟沈鸿说：“放心吧，明正公司肯定能上市，你知道他最大的投资人是谁吗？盛大投资。

盛大集团多有实力，也不需要我跟你说了吧。所以你放心吧，明正上市这件事，比明早我能醒来看到太阳，还确定呢。”

虽然他说得合情合理，但沈鸿还是态度坚决，不同意。她不知道为什么，就觉得心里有种隐隐的不踏实。房产抵押这种事情，在沈鸿看来是一个家走到穷途末路时才会去做的事情。否则好好的，干吗要抵押房产啊？而且毛毛还在生病，吴畏不去尽父亲的责任，心里只想着怎么赚钱，这让沈鸿非常反感和失望。沈鸿不需要那么多钱，她只需要一个顾家的好丈夫。好像故意作对似的，沈鸿这次就是不松口。看吴畏张口闭口谈钱的样子，她觉得好烦，最后索性关灯睡觉，不再理睬吴畏。

这下，就很麻烦了。吴畏躺在黑暗中，不知道该怎么办。沈鸿想得没错，抵押房产对于普通家庭来说，确实是不到穷途末路不会这样做。只是她万万没有想到，吴畏生病了，失去了挣钱的所有来源。吴畏现在的处境，就是穷途末路，所以他才会做出一些以前绝对不会做的事情，为了绝地求生。

既然沈鸿不同意，那只有想别的办法了。吴畏也不想再找别的借口，如果说多了，一定会让沈鸿起疑心。于是他决定，用偷的。

第二天，趁着沈鸿和老沈带毛毛去医院的工夫，吴畏潜回家中，偷偷地拿走了沈鸿的身份证和学区房的房产证，然后直接去了民间借贷公司，擅自做了房产抵押。民间的借贷公司并不是一般的个人高利贷公司，只是家金融公司的附属产业，各种政策比较灵活，也算正规。以前吴畏带着客户来这里办理过很多金融业务，所以比较熟悉。这里的手续不像银行要求的那么完备和严格，吴畏拿着自己的身份证、户口本等证件，很顺利地办理了房产抵押业务。只不过，利息比较高而已，一年要11%。

200万，隔天后，就稳稳地到了吴畏的账上。

第二十七章

老钱生气了，非常非常生气。

老沈在一旁低着头，不敢说话。

老钱气得脸通红，背着手，在老沈面前来回踱步。

“老百姓不相信中医，就是被这些不懂中医的人害的。中医是什么？是国粹，是传统文化，可是现在这么一帮子小年轻，一番所谓科学和错误的解读，就把中医妖魔化了，中医就成杀人的恶魔了，好像中药都是有毒用来害人的！再这样下去，中医真的要灭亡啊！这简直是中国人的悲哀，中国人的耻辱！中药有毒，西药就没毒了？那西药的副作用怎么来的？只要是药，不管是中药还是西药，都是有偏性的，但是治病，就是要用药的偏性来扭转病情。所以在中医里，砒霜常被一些民间中医用来治疗肿瘤，没见一个吃死的，反而把恶性肿瘤给制约住了。雄黄呢，能让白蛇精现原形，毒性厉害得不得了吧，但是雄黄在中医里，也是救命的药啊，可以用来治疗哮喘证。那附子呢，附子你听过没有？它也是毒药，但那是回阳救逆的神药，现在药店9克以上就不卖了，可是人家名中医李可先生用附子救命的时候，一天最多能用到500克呢。这要是单纯从药的毒性来说的话，这些名医神医，都是杀人犯，都得拉出去枪毙三回。”

老钱的话，老沈有一半儿没听懂，但还是连声附和说着“是是是”。老钱还没发泄完：“所以说，任何时候脱离药品的剂量和病情本身谈论药物的毒性，都是扯淡。什么东西都要适度，都要因地制宜。比如白开水，是我们平时最重要的东西了吧，可是你玩命地喝，连着喝上两桶试试看，你就水中毒了，要去抢救了。别说水了，就算白米饭，你一个大人吃的量，给一个五个月大的婴儿吃，大人吃了觉得正好饱了，那婴儿呢，早就被撑死啦。那你说，水是毒药吗？米饭是毒药吗？不是一样会让人死！所以不管是药还是食物，都要看剂量，都要分对象，分情况。什么半夏有毒，什么马兜铃酸损害肾脏，那都得看具体情况，不能武断地说有害。现在的中医生都被那些科学家吓坏了，吓得尿裤子了，人家一说什么药有毒，什么药损害肝肾，就吓得手下没魂了，不敢开药了，见什么人都给补药。补药吃不死人啊？中医里一直有句话，人参杀人无过，大黄救人无功，意思是补药吃得不对也会要人命，但是人家不会怪

医生，因为用的是补药。所以现在才找不到好中医，医院的医生都被所谓的科研结论吓怕了，生怕用了有毒的药出了问题，自己担不了责任。很多中医生都成了现代医学研究的傀儡俘虏，不敢再用自己的脑子治病了，只会依赖科学检测结果和仪器。唉，再这样下去，中医要亡，中医必亡啊！”老钱一边说，一边气得直跳脚。

老沈还是在一旁不停地说“是是是，就是的”。

老钱之所以会这么生气，是因为他一直很关心毛毛后来咳嗽恢复的情况。但是发了两次信息给吴畏，吴畏都没回，老钱就不好意思再问了，心里想着，如果病好了，自己一直这样追问，显得想邀功似的，人家是谢你还是不谢你？要是用药后效果不好，人家肯定也不好意思责怪，所以用不回信息来回避问题。这样一想，老钱就不再吱声了，反正自己该做的都做了，要是有需要，对方还会联系自己。所谓医不叩门，自己不能太主动了，免得对方以为自己有什么企图呢。就像上次，明明好心磨了八珍粉给他们，结果他们不相信自己，没给毛毛吃，还谎称撒了。这就是医叩门的结果，你越主动，病人就越疑心。

结果这十几天转眼就过去了，今天早上老钱照例在中心花园遛鸟，正好碰到了出门买菜的老沈。老钱没忍住，还是问了毛毛咳嗽的情况，结果就听到老沈说医生说他开的药有毒的事情。

这可把老钱给气坏了。他生气，不仅仅是气这些医生不懂中药，也气这个医生对他妄下的评论。别人说不要紧，但他是医生啊。他说老钱的药有毒，那老沈会怎么想，这不是毁坏老钱的声誉吗？人与人之间的信任，往往难以建立，但是想推倒，简直不费吹灰之力。虽然老沈一直在旁边赔着笑脸，点头称是，但老钱知道，老沈是不信任他的，也不敢再用他开的药了。

“钱老师啊，谢谢你的关心。毛毛现在咳嗽基本好了，但是我感觉她还是虚弱得很，一生病就会咳嗽。所以您还有没有其他食疗的办法教给我，我回去弄给毛毛吃，调理一下体质？”等老钱发泄完了，老沈小心翼翼地问。

老钱想想，既然不生病，食疗当然是最好的办法。太复杂的，像八珍粉这类，老沈估计也做不了，只有简单的办法才比较容易实施。他对老沈说：“你给孩子每天用怀山药和大枣一起煮水，当茶饮吧，里面放点儿冰糖，可好喝了。”

“山药大枣啊，哎哎，这个好，这个好弄，山药就是咱们超市里卖的

那种铁棍山药吗？”老沈高兴地问。

“不是不是，不是超市或者菜场卖的那种。是怀山药，也就是现在河南焦作那一带生产的铁棍山药。那个地方以前叫怀庆府，所以当地的山药就叫怀山药。只有这种山药啊，药性才最好，既可以补脾胃，又能补肺。对于孩子强身健体，是非常好的东西。”

“哎哟，河南那边的，我怎么才能买到呢？我不能去河南焦作买吧。”老沈犯难了。

老钱本来想说我帮你买，我知道网上有个卖家，卖的就是怀山药，我鉴定过了，药效很好。可是话刚准备说出口，又停住了，想想看算了，还是不揽这事儿了，人家本来就不是太相信你，你这么主动地推荐，又嚷着要帮忙买，太像推销产品了，说不定人家以为你从中拿了多少好处呢。这个岂不是太冤枉了？所以老钱说：“不用，你如果自己不会鉴别，就去中药房买晒干的怀山药吧。效果是一样的。你每天用15克干的怀山药片和六颗大枣一起煮水给毛毛喝就行了。”

“那山药片煮熟了，能吃吗？”老沈又问。

老钱很专业地说：“别吃了，山药收涩，吃多了，容易大便干。”

老沈眉毛一展，高兴地说：“得嘞，马上回去就跟沈鸿说，让她买。”

老沈到家，高高兴兴地拿起了电话，准备给沈鸿打，刚拨了前三位数字，突然停住了，歪着头呆呆地想了一会儿：哎哟，后面几个数字是什么来着？老沈突然怎么也想不起来沈鸿的电话号码了，唉，这记性哟。老沈很生气，女儿的电话打了多少年了，熟悉得像自己的名字，怎么会突然忘记呢？老沈跟自己别着劲儿，闭着眼睛，硬想。想着想着，一拍大腿，唉，真的想不起来了！中间三个数到底是698还是968，还是768？唉，算了算了，去看手机吧。好歹手机里存有沈鸿的电话。咦？手机哪儿去了？明明是放在饭桌上的啊，早上吃饭的时候，还用手机看早新闻呢。老沈急了，屋里屋外地转圈圈，到处找，一直找到厨房。进了厨房，看到地上放的两个土豆，老沈又一拍脑袋，哎呀！今天买的菜呢，放哪儿了？老沈赶紧跑到门口看了看，没有，厨房也没有。完了，菜没了，忘记拿回来了。

老沈找了个凳子坐下，抱着脑袋拼命回忆自己上午的行踪，像倒带似的回放。可是脑子里的录像质量太差了，好几个地方都断了片儿。哎呀，哎呀，马上就要想起来了，从超市出来，然后往回走，手里好像还

拿着菜，再然后，看到老钱……是了！没错！菜丢在中心花园了。当时光顾着听老钱说话了，买菜的提兜随手就放在了椅子旁边，走的时候光琢磨着给毛毛买山药的事情，就把菜给忘了。老钱肯定也没在意，否则一定会喊住他的。行了，案子破了，赶紧先去把菜拿回来。

想完，老沈立刻起身，换了鞋就冲出了门。门“哐”的一声在背后关上了，老沈傻傻地站在电梯前望着家门——钥匙没带。

第二十八章

6月的天，冷肯定是不冷了，但那天是阴天，预报说有雨，一般人不是穿着长袖T恤，就是短袖外加一个薄外套。老沈因为急着出门找菜，什么也没带，身上穿着个老头儿衫，外套也落屋里了。

先不管这些了，先去找菜。

老沈急急忙忙地跑到中心花园，远远地就看见了提兜孤零零地躺在长椅脚边。打开一看，菜都在，好好的，放心了。可是，没有钥匙，回不去了啊。他本来想借个路人的电话打给沈鸿，但号码死活想不起来，本来在家还能说出个大概，现在一紧张着急，忘得精光。吴畏的电话就更不记得了，每次都是用手机打，而且也很少给吴畏打电话。唉，要是手机在就好了，可是手机也不知道丢在什么地方了。原本还期望是放在菜兜里，刚才翻看了一遍并没有，所以现在想求救，都没办法。老钱？说了那么多次话，好像也问过他住哪儿，但是现在也完全记不得了，要不到老钱家里待一会儿也是好的。或者打110呢？找个撬锁的？但是好好的锁，给撬了多可惜啊。好几百块钱呢。算了，就在中心花园待着吧，等下午接毛毛放学的时候，让毛毛的老师打给沈鸿。

可是，这午饭……身无分文的。老沈又打开提兜看了看，就是点儿生肉和菜，还有两头大蒜。得，先掰点儿大蒜嚼嚼吧，辣的吃了还能暖暖身子。对了，还抗感冒呢。可是只过了一小会儿，天上就开始飘起了毛毛细雨，小区的中心花园像被雾气笼罩着的大澡堂子，路人都赶紧加快脚步回家了，谁也没注意到还在长椅上坐着的那个老头儿。

老沈就这么在中心花园里一直坐着，等到了下午4点多，毛毛幼儿园放学，老沈去接孩子的时候，老师吓了一跳。老沈浑身上下都湿了，头发一缕一缕的，还往下滴水呢。老师问老沈怎么会这样，老沈不好意思地笑笑说，上午出门急，没带钥匙也没带伞，后来下雨了，就在树下躲雨，不过还是被淋湿了。老师听完老沈的叙述，真是心疼坏了，这么个老爷子，也太老实太不会变通了。如果早点儿来幼儿园告诉老师，不就可以早早地联系沈鸿了吗，还要等到现在？

老师不好说什么，赶紧找了个椅子让老沈坐下，倒了一杯开水让他端在手里，又把毛毛的小毛巾拿过来给他擦头发。老沈挺不好意思，一直说“不用不用，不冷不冷，谢谢老师，谢谢老师”。

安顿完，老师立刻拨了沈鸿的电话。沈鸿听完只说了一句："让我爸安心在您那儿待着，我去办点儿事，马上就过来。您费心了。"好在幼儿园是4点多接孩子，但老师5点半才下班。孩子们走后，老师有好多手工要做，也不急着回家。老沈就和毛毛有了可以暂时安顿的地方，又安全又温暖，所以沈鸿还是挺放心的。

大约过了一个小时，沈鸿来了，感谢过老师的照顾后，沈鸿带着老沈和毛毛回家。还没走出幼儿园的门，就听老师在后面喊："毛毛爷爷，毛毛爷爷，您的菜。"老沈一回头，看见自己的提兜，一拍脑袋："唉，瞧我这记性，这菜可是害了我一整天。"

出门往家走，老沈看见沈鸿后面跟着一个男的，提着工具箱，一声不吭。老沈很奇怪，但是又不好问，也不知道是不是沈鸿认识的人，万一只是个路人呢。结果这位路人跟着他们一路回了家。到了家门口，沈鸿使了一个眼色，那人点点头，打开工具箱，找了个锤子，然后猛地往沈鸿家的锁上一砸。

"哐！"锁被砸坏了。

"哎哟，哎哟，你这是干吗呀？"老沈看了又气又急，拉着小伙子说，"你这是干吗，干吗砸我家的锁啊？你是什么人啊？"沈鸿把老沈拉开，跟老沈说："爸爸，这是我找的换锁师傅，以后咱家不用这种钥匙锁了。我刚买了一个密码锁，以后出门再也不用带钥匙了。"

这已经是老沈第N次把自己锁门外边了。

要是手边上有手机，老沈还会打电话给沈鸿，让她送钥匙。要是手边上没手机，或者老沈觉得沈鸿就快回来了，他就一直在外面傻等。老沈脸皮子薄，不好意思跟别人开口，也不好意思麻烦别人，所以从不去打扰邻居。他觉得让沈鸿给他送钥匙回来，也很麻烦，因此能不打电话就不打，能等就等。

今天若不是外面下雨，怕毛毛跟着他没地方待，他肯定也不会跟老师说的，会一直等到晚上沈鸿下班。爸爸的记性越来越差了，以前的事情倒是记得清楚，但是越跟前的事儿，就越糊涂。本来开学后沈鸿也想找托管班托管毛毛的，但是老沈坚持说他可以接，而且接完毛毛到沈鸿下班，也就一个多小时的时间，沈鸿想想问题不大，就暂时同意还是让爸爸接。但是现在看来，老沈真的不行了，这记忆力让沈鸿怎么能放心呢？

刚才老师一跟她说完，她挂了电话就直接去五金商场挑了一把密码

锁。这样老沈以后出门，再也不用带钥匙了，用密码或者指纹都能进入，非常方便。可是老沈还在心疼原先的那把锁，嘴里一直念叨着：“好好的东西，就不要了，也太可惜了。都怪我，都怪我这倒霉记性。”

毛毛在一边，看着挺乐，一直缠着沈鸿问：“什么是密码锁呀，什么密码呀？我也要录我的手指头，以后回家都让我来开门。”

沈鸿让老沈赶紧先回屋换件干爽的衣服，汗衫湿漉漉地一直穿着，该多透心凉啊。可没过一会儿老沈就过来着急地拉着沈鸿进屋，说：“我手机不见了，找了一天都没找到。你赶紧帮我找找看。”

沈鸿拿出自己的手机，拨通了爸爸的电话，一秒钟后就听到了很响的铃声从厨房里传来。两人一起循声走进厨房去看，发现声音从地上传来，再走近一些……沈鸿把电话挂了。她弯腰从老沈今早买菜的提兜的最底下，掏出了老沈的手机。

沈鸿默默地递给老沈，老沈惊讶地说：“嘿，真是奇怪了，我明明上午找过的呀，根本没有！这手机一定会变魔法吧。”

密码锁装好了，很好看，特别高级。老沈笑了，觉得也挺好，至少以后出门不用怕忘带钥匙了。这个密码锁可以用指纹，密码记不住没关系，直接用指纹就行。毛毛的指纹也录入了，高兴地直蹦，说以后都由她来开门，她会开门了。爷儿俩守着门玩了半天，觉得高科技就是人性化，就是改变生活。

晚上，老沈发烧了。低烧，浑身酸疼，头痛得要命，不能转身，一转身头痛得更厉害。一点儿力气都没有，怎么睡都不舒服，难受。流清鼻涕，还有点儿咳嗽。一直觉得冷，盖着两条被子也觉得冷。

吴畏还是照例快9点才到家，一进门沈鸿就跟他说，咱们带爸爸上医院吧。

“啊？都这么晚了，毛毛怎么办啊？”吴畏问。沈鸿皱眉想了想说：“那怎么办啊，爸爸今天吹风受凉又淋了雨，我晚上给他熬了姜汤，但是好像不管用，这会儿又发烧了，所以只能去医院。要不这样，我在家看着毛毛，你带爸爸去吧，估计得挂水。”

这天下午正好是吴畏透析的日子。吴畏刚刚透析完，浑身无力，恶心想吐。好不容易在门口的小旅馆里睡了一会儿，这才挣扎着走回来，没想到岳父又病成这样。

吴畏咬着牙说：“行吧，我自己带爸爸去，你照顾好毛毛。”

可是进了老沈的房间，无论怎么拉他，他都不肯起来。他说他太难受了，不想动，更不想去医院。去了医院无非就是挂水，那么冷，又得坐到半夜才能回来，老沈说他没这个力气。他就想在家好好睡一觉，明天就好了。家里有白加黑，他已经吃过了，就等黑夜来临，药效起作用呢。看这架势，是不会去了，沈鸿和吴畏对视了一下，退了出来。沈鸿没有坚持，她觉得吴畏的脸色太难看了，精神萎靡，估计是累坏了，让他这会儿再带爸爸出去，确实太难为他。吴畏没有坚持，他真的很难受，一点儿力气都没有，头晕得厉害，他也想躺下，立刻马上。但是爸爸病成这样，吴畏也很担心，他想了一下说："这样吧，我发个信息问问老钱，看看老钱有什么神奇的办法没。"

自从上次用乌梅汤让毛毛退了烧，他就觉得老钱关键时刻一定会有什么简单神奇的法子，扭转局面。果然，听吴畏描述完，又看了老沈的舌头照片后，老钱说："你到我家来，我给你拿盒药。"吴畏从老钱家拿回来的药，不是食物，是盒中成药，叫川芎茶调丸。老钱让吴畏用滚开的热水冲上点绿茶，然后用茶水送服这个药，正常情况下，明早起来就能退烧。

"这老钱是不是神了？"吴畏把药递给沈鸿。沈鸿也不敢说不是，万一呢。

因为是中成药，应该是比较保险的，虽然这药沈鸿以前都没听过。她赶紧冲了茶水给老沈喝，然后给自己定了一个四小时后的闹钟。

连续喝了两次药，第二天早上起来，老沈好多了。

第二十九章

吴畏看老沈好了，又高兴又新奇，心里一直赞叹老钱厉害。沈鸿当然也意外，她原来以为中药就是用来养生的，治病不行，更别说治疗感冒这样的急症了。但是这几次老钱的出手，都让她对中医和中药有了很大程度的改观。她心里暗想，以后真得学习点儿中医知识了，家里常备点儿中成药，看来挺有必要的。

老沈起来后，喝了点儿米粥，又吃了一次药，这个感冒就这么彻底好了。

吴畏也有点儿心动。他在想，要不要跟老钱说实话，把自己得尿毒症的事情告诉他，让他用中医的办法给自己调理一下。但是转念一想，还是算了。中医治疗感冒咳嗽可能还行，治疗尿毒症，肯定是没希望的。虽然老钱口口声声说自己的肝癌治好了，但那是因为他自己没胆子再去医院复查，说不定根本没好呢。而且毕竟萍水相逢，不好把话说得太深，要是老钱无意中透露给老沈或者沈鸿，那他之前所有的心思都白费了。

但是，吴畏太难受了。透析后，他出现了很明显的低血压，头经常发晕，不能长时间站立，更不能辛苦，否则就会出现耳鸣。还不能饿，会低血糖，但是吃了东西以后，就恶心想吐。另外还有各种并发症，比较明显的就是对心肺功能的损害，会出现呼吸费力不畅、心慌心悸的症状。透析这几个月以来，吴畏瘦了十多斤，之前的体重很大一部分是因为水肿，透析后把多余的水分去除了，人就会瘦下来，恢复应有的体重。但是在旁人看来，吴畏真的瘦了太多了。平时在家，他都打起十二分精神硬撑着，虽然很多时候都感觉自己快撑不住了。晚上睡觉时，他甚至能听到自己的心跳声，好像胸腔是个空洞，心脏在里面打鼓，都有回声。好几次他都怕直接在梦里就睡过去，再也醒不来了。思来想去，吴畏觉得，他是不是也可以服用一点儿中药调理一下呢。

这天早上，吴畏又假装漫不经心的样子踱到了中心花园，意料中地看到了老钱在遛鸟。

吴畏迎上去。

“钱老师早。”吴畏毕恭毕敬地。

老钱穿着一身中式白衣白裤，像个老神仙似的，精神抖擞，中气十足，看到吴畏挺高兴，问："你岳父最近怎么样了？恢复得挺好吧？"

吴畏说："挺好挺好。谢谢您的关心，我们一家老小，可亏您照顾了。真是不知道怎么感谢您才好啊。"

老钱有点儿得意地说："嗐，小事儿，不必挂心，有事儿开口。"

吴畏一听，赶紧顺竿儿爬说："哎哟，这样啊，那我可就真不客气了。"

老钱一听来劲了，说："客气啥，说。"

吴畏就把自己之前一直有多年胃溃疡和胆囊息肉的既往病史说了一下，又跟老钱说了现在自己主要的问题是恶心，想吐，而且血压低容易心慌，自己太虚弱，想调理一下，变得稍微强壮些，不知道中医有没有办法。老钱说，什么病中医都有自己的治疗思路，没有一个病是中医完全无法下手的，但中医治病不听病名，主要看症状，还要舌脉相参。

老钱给吴畏把了脉，又看了吴畏的舌相，皱着眉头沉吟了很久，跟吴畏说："小吴啊，你的脉跳得又沉又有力，舌苔也厚腻发黄。这可不像个虚证啊。"

吴畏听不懂，问："什么是虚证？不像虚证就是不虚弱的意思吗？"

老钱说："是的，你不虚弱，从舌脉相来看，你应该是实证，而且是很严重的实证，才会有这种大实若羸状。"

吴畏更听不懂了。

老钱又问："你小便是不是很黄？大便干，甚至便秘？"

吴畏惊了，忙说是。

老钱又问："你是不是虽然很累、很虚弱，总想睡觉，但就是很难睡着，尤其是晚上，心烦意乱的？"

吴畏更惊了，说是啊是啊！

老钱口气更加坚定地说："你是不是很怕冷，总是比别人多穿一件衣服？"

吴畏惊呆了，说："您怎么知道的？"

老钱笑了，拍了拍吴畏的肩膀说："我看出来的。我每次见到你，你都比我多穿一件衣服。"说完哈哈地笑了。

吴畏松了一口气，说：“您差点儿把我唬住了，我还以为您都知道我从不穿内裤呢。”

老钱惊讶地笑着说：“哟？你还有这癖好。”

吴畏也笑了：“逗您的。”

总之，经过一番诊断，老钱认为吴畏一点儿也不虚，是身体里面生了实证。至于这个实证是什么具体的物质，老钱说他不用知道，只要知道这是个真热假寒、真实假虚的病就可以了，他就有了下手的方向。吴畏觉得老钱也太玄了，而且，虽然症状猜对了一些，但是其实根本没发现真正的病因。尿毒症是什么？是肾衰的结果。都肾衰了，又怎么可能不虚，反而是什么实证呢？！但是吴畏不能跟老钱说太多，多说无益，别说漏了嘴。

因此，在老钱说他要给吴畏开方的时候，吴畏犹豫了。如果真按照老钱的思路，他其实对病源的判断是错误的，那开出的药能有效吗？要是反的，那病情不就会雪上加霜？

吴畏觉得要慎重，但不知道该怎么跟老钱解释。

老钱看出了他的疑虑：“你是不是不相信我？”

吴畏赶紧摆手说没有没有。老钱深沉地看着吴畏：“医患之间如果没有百分之百的信任，病是不可能治好的。”

吴畏不吱声，低着头。

老钱又说：“你如果不相信我的判断，我建议你先去医院做个检查，看看体内是不是长了什么肿瘤，或者你去中医院，找个专家看看，看看他的说法是不是和我一致。这个总行了吧？”

吴畏觉得这倒是个办法，于是点点头说好。

老钱若有所思地望着吴畏，欲言又止。

吴畏去了金南市最好的中医院，挂了一个专家门诊，据说这个专家是留洋的博士，特别擅长中西医结合疗法，对于肾病治疗，很有研究。专家很年轻，只有40多岁的样子，茂密的短发，梳得一丝不乱，带着个金边眼镜，沉稳干练；脸上没什么表情，看着就特别专业。专家坐在诊室正中央，旁边站着坐着围了一圈穿白大褂的学生，都毕恭毕敬地拿着本子边听边记，排场很大，让人一进来就对专家肃然起敬。

吴畏刚刚坐定，专家就问：“你什么病？”吴畏愣了一下，心里想，

难道不应该是你给我诊病吗，怎么一上来先问病人有什么病？但他嘴上还是老实地回答：“尿毒症。”专家很平静地说：“确诊多久了？”吴畏说：“差不多三个月吧。”

专家又问：“现在做了什么治疗？”

吴畏说：“血透。每周三次。”

专家点点头，转头对坐在电脑前的助手说：“先开个肾功能检查单。”

吴畏一听，赶紧掏出资料袋里自己带来的一厚叠检查单，一边掏一边说：“不用再检查了，我这儿所有检查数据都有。专家您看看。”专家冷淡地接过单子，大概扫了一眼，然后跟吴畏说：“我知道你有，但是在我这里看病，就一定要在我们医院做检查。我只认我们自己医院的检查结果。你这外面做的，万一数据不对，责任谁负？”

吴畏很奇怪：“你们这里不是中医院吗，怎么也要做西医的检查？”专家很有深意地笑了一下说：“像你这种严重的病，中医怎么治疗？当然要中西医结合疗法。我要看到检查结果，才能给你想中医的办法。另外，如果在我这里看，透析也要在我们医院做，否则我没办法给你看病。”

吴畏更奇怪了：“啊，可是我就想让您给我开点儿中药就行了啊！”

“中药可以开啊，你想吃中药，当然可以了。”专家耐着性子继续说，“但是透析也是肯定要做的，不可能停，并且同时还要辅助吃西药。好了，你先去做检查吧，等检查结果出来，我们再讨论治疗方案。”

吴畏从专家诊室出来，直接把检查单撕了。这是什么中医？和西医有什么区别啊？还海归，还中西医结合，都是幌子！既然都是透析，都要吃西药，那还用你中医干吗呢？看个病，既不把脉，也不看舌头，什么症状都不问，和老钱说得完全不一样啊。看来光是开点儿中药的想法，是太幼稚了。吴畏想了半天，到哪儿去找个老中医看看呢？

吴畏想到了一个地方。

第三十章

金南市有一家连锁中药大药房，叫惠民堂，里面主要卖各类中成药和中药材，包括名贵珍稀药材。同时还有坐堂的老中医，进行现场诊治，听说老中医都是退休的中医，还有一些是民间神医。

吴畏想，这种地方的中医应该非常正宗了吧，至少不用再做西医的检查了。想到这里，吴畏立刻开着车，去了惠民堂。

惠民堂的气氛果然是很中医，到处弥漫着中草药的味道。整个药房宁静、肃穆、古风，药柜和家具都是红木的。墙上挂着很多镜框，镜框里贴着一张张老旧发黄的药方，全是毛笔小楷，都是旧时医生亲笔题写的，每个方子下面还盖着医生的红色印章，别提多有年代感了。大堂的里间隔出好几个诊室，每个诊室里都有一位坐诊的老中医，其中几个鹤发童颜，目光炯炯，穿得仙风道骨，光是从外表看，就知道水平肯定很高。

吴畏转悠了一圈，找了位最有仙气的医生。这位医生看着也就60多岁吧，慈眉善目，精瘦精瘦的，头发没多少，下巴上长着白而长的胡须，飘浮在胸前，很像武当山的道长。

吴畏感觉特别踏实、安全。他坐下来笑笑，什么话也没讲，把手伸给老中医，意思是先把脉。没想到老中医捋捋胡须，轻轻地摇了摇头。

“医生，您……也不把脉吗？”

老中医慢悠悠地说：“中医看病，望闻问切。望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧。最好的中医只要一看就能看出病人的病，普通医生才第一步就切脉呢。”

吴畏听傻了：“啊，原来是这样。那……那为什么电视里的那些神医，给皇上看病都得切脉啊。”

老中医乐了：“给皇上看病，谁敢看皇上的脸啊，更不敢靠近闻了，问话也不能太多，皇上哪有那耐心，只能切脉。”

吴畏觉得太对了，顿时对老中医的医术生出许多敬仰。

老中医又慢悠悠地说：“咱不急着切脉啊，让我来看看你，说说你的情况。你别急着说。”

吴畏心想，这个好，像是考试，但是病人是考官，医生是答题者，要是答错了，就说明水平不行，立马换人。

老中医把吴畏从上到下细细打量了起来，这小伙子虽然长得眉清目秀，岁数不大，但是身体一看就知道不好，坐没坐相，弯腰驼背，显然没啥力气。脸色蜡黄，嘴里说话口气很重，脾胃肯定有问题。呼吸声音挺大，看着就感觉费力，估计肺也不会好。穿得又比正常人多，怕冷是一定的，多半阳虚。

如此这般地打量和分析了一番后，老中医又故作沉吟了一会儿，才幽幽地说：“你啊，是个虚证。”

吴畏心里一喜，不错啊，答对了，但仍然不动声色。

老中医又说：“工作太累了，累病的。”

吴畏还是不说话。

老中医盯着吴畏的眼睛，然后脸上露出了一丝不易察觉的微笑，低低的，但又斩钉截铁地说：“肾虚！”

天哪！全中啊。吴畏再也掩饰不住崇拜的眼神了，立刻竖起大拇指说：“神医啊神医，简直比西医的检测仪器都厉害呢，只看了两眼，就说中病因啦。”

老中医松了口气似的，得意扬扬地往后一靠，谦虚地说：“哪里哪里，基本功基本功，这些都是最基础的本事，谈不上神医。”

吴畏还是忍不住夸赞：“您真的太厉害了，到底是老中医，看您的样子就知道有本事。实话告诉您吧，我确实是慢性肾炎导致的尿毒症。我估计这个您就不一定能看出来了，但是这跟您水平无关。这要确认的话，西医也必须做检查，看指标。但是光看看，就能看出我肾虚，您真太了不起了。”

老中医笑笑说：“小伙子，你急什么，我本来刚要说你得了尿毒症，可是我还没来得及说呢，你就说了。”

吴畏惊讶地说：“啊？尿毒症您也能看出来啊。”

老中医一边捋着胡子，一边轻描淡写地说：“嗐，这些都是基本功、童子功，看多了，自然就能看出来了。”

这还有什么好说的呢，这个老中医就是神医本人了。吴畏对他信服得五体投地。吴畏还特意问了这个老中医，他是不是什么真热假寒、真

实假虚之证。老中医直摇头，说：“谁跟你说的这些话啊，一听就是外行充内行。你就是虚证，得补。如果真是实证，那就要泻了。就你虚成这样，再用泻法，非死不可。”

吴畏心里一惊，冷汗都出来了，幸亏啊，来了惠民堂，要是直接用了老钱的药，还不知道什么后果呢。

老钱这个自学中医的，说到底没有经过系统的学习，就是不行啊。

老中医按照肾虚证，给吴畏开了一个有30多味药的大补方，里面有各种补肾药：补骨脂、菟丝子、鹿角胶、淫羊藿、杜仲、海狗肾等。他一边开，一边斜着眼睛问吴畏：“是不是很久没有和老婆亲热了？”

吴畏尴尬地笑笑。

老中医得意地说：“说不定吃完我这药，就能起来战斗了。不过你身子虚，得克制住啊。”说得好像这药是伟哥似的，搞得吴畏既高兴又紧张。

那个大药房里和中药相关的东西都有卖，在老中医的指点下，吴畏还买了一个电熬药锅，可以自动计时，调整大小火。只要把药和水放进去，定好时间就不用管了，药熬好了会自动断电。吴畏觉得这个熬药锅简直是太实用了，他完全可以放在小旅馆里用，又安全又方便。

这次看病，心情愉悦，堪称完美，唯一的缺点就是……太贵了，买锅加药材的钱，总共3700元，不走医保。但是，老中医的那句话一直响在耳边：说不定吃完我这药，就能起来战斗了……

起来战斗。

来战斗。

战斗。

斗。

逗谁呢？吴畏喝完三服药后，彻底起不来了。不是那个，是他自己。

此时的他躺在旅馆的床上，盖着两床被子，还是觉得冷得发抖，身上没有一丝暖意。但很奇怪的是，他觉得身体里面是热的，口干舌燥，手脚心滚烫，而且好像还发了低烧。心烦，无法遏制的烦躁，一分钟都睡不着，一闭上眼睛，脑海里就开始飞速旋转，他感觉身体随时都会被脑袋里的离心力给甩出去。小便特别特别黄，还彻底便秘了。浑身上下

一点儿力气都没有，心慌心悸得厉害。他觉得自己连爬起来去透析的力气都没有了，他想叫辆救护车。

其实前一天吴畏就已经很不好了，晚上实在没力气从旅馆回家，所以就给沈鸿打了电话，强打起精神，语气故作生气地说，手上有几票红酒进口单子报关的时候出了问题，被上海海关扣住了。他必须立刻赶去上海处理一下，还假装埋怨现在这些年轻人也不知道怎么办事儿的，真是让人操心。当时沈鸿忙着照顾毛毛，也没太往心里去。这种事情以前常有，她早习惯了，她知道吴畏公司有一套洗漱用品，就是方便他随时拎包走人的。因此，她没有半点儿怀疑，匆匆地挂了电话就去教毛毛念字读汉语拼音去了。

现在上小学前，孩子必须学会拼音和部分汉字，因为大家都学，老师到时候会讲得非常快。如果不提前掌握，孩子只是跟着课堂学习，是根本跟不上的。到时候伤害了孩子的学习积极性，让孩子觉得学习困难那就太糟糕了。所以，所有的学前家长都很紧张，暗自较劲，每天把孩子从幼儿园接回来以后就要开展各种辅导。沈鸿当然也不例外。吴畏是完全指望不上的，老沈又不会汉语拼音，只有靠她自己了。所以吴畏回不回来，什么时候回来，沈鸿也不太在意，她真的忙不过来。

安顿好沈鸿那边，吴畏算是放下了一颗心，他就自己安心在旅馆休息，想着过两天等身体恢复一些了就回家。当时他还没想到可能是中药的问题，所以今天又煎了第三服药喝下，结果就出现了这种严重的后果。本来他还想着要不要扛一扛，观察一下再说。但是今天是透析的日子，他必须去。叫救护车好像有点儿太夸张了，而且就在家门口，别给邻居看见，不过他自己又实在没力气爬起来出去叫车。

他拨通了老李的电话。

生病这事儿，只有老李知道，吴畏也不想再让其他任何人知道了。虽然吴畏有两个关系比较好的哥们儿，但他们都是吴畏和沈鸿的同学，他怕这俩哥们儿因为心疼他，把生病的事情告诉沈鸿。都瞒了这么久了，不能功亏一篑。所以，这时候就只能找老李，除此之外，确实再没有可以寻求帮助的人了。

老李几乎是扛着吴畏上车的，幸亏吴畏已经瘦了十来斤了，否则老李也真是弄不动他。吴畏觉得自己快要死了，奄奄一息。

上车后，吴畏跟老李说：“老哥，这辈子欠你太多了，不知道怎么报答，下辈子再还吧。”

老李说："闭嘴，都什么时候了，还跟我瞎客气。"

到了医院，医生并没有给吴畏透析，而是直接收治入院了。情况真的很危急，医生以为吴畏是血透并发症导致的冠心病或者心脏衰竭，而且从吴畏烦躁异常的表现来看，还有可能是神经系统的问题。总之，必须入院后才能边治疗边检查。医生让老李赶紧去办入院手续，顺便问了一句："你是病人家属吗？"老李摇摇头。医生着急地说："那就赶紧把病人家属喊来，现在情况危急，说不定要下病危通知书，一会儿如果要抢救还要家属签字，光是你在这里没用的。"

老李想了一下说："他没有家属了，离婚，父母双亡。"

吴畏躺在病床上，老李说的每个字，他全听到了。是的，没错。在法律上，他确实已经没有亲属了，他离婚了，父母双亡。

第三十一章

经过几天的各种检查和抢救，吴畏总算缓过来了。

医生说，好在吴畏年轻，底子好，而且也没有冠心病等问题，所以才会这么快救治过来。这几天，老李帮他找了个护工，24小时陪护着。有空的时候，老李也会亲自过来看几眼。医生和护士都感叹，这么个帅小伙，也太可怜了，身边一个亲人都没有。老李也觉着吴畏可怜，心里想，这万一真出了什么事儿，怎么和他媳妇和孩子交代啊。

好在，没出大事。

吴畏倒没觉得自己可怜。他觉得可怜自己，属于高级情绪，就好像人吃饱了，才能思淫欲一样。当他连性命都难保的时候，他哪有心思可怜自己，他只想要一口顺畅的呼吸和几分钟宁静的睡眠。

完全清醒之后，他也没有可怜自己，他有两个念头：第一是快点儿好起来回家，他想沈鸿和毛毛；第二就是把老李喊来，让他先去给自己报仇。他没敢把喝中药的事儿告诉医院，他怕医生骂他、不管他，但是他把喝中药的事儿告诉了老李，让老李快马加鞭地去找那个白胡子老头儿，他差点儿把自己害死，绝对不能放过他。

老李去了，很容易就找到了那位白胡子老爷爷。

他当时正给病人看病呢，一副道行很深的模样。

老李可不管有没有旁人在，二话没说，一个箭步冲上去，一把揪住了老头儿的胡须……结果在两人都还没反应过来的时候，胡子掉了。

“你是演员还是医生啊？你这装化得还真像！”老李看着手上抓着的这一把白胡子，惊呆了。

老头儿也惊呆了，莫名其妙地冲进来一个人，一把抓住自己，还把自己装门面的胡子给揪掉了，又急又气地说：“你是什么人啊，你这是干什么？！”

老李恶狠狠地说：“我来找你算账，你这庸医，差点儿害死了我兄弟！”他们俩的嚷嚷声在安静古朴的药房里像个炸弹，一下子就把周围的人都炸醒了，大家纷纷围过来。老李揪着老中医，大声说：“有没有人啊，有没有负责人？快来啊！这个老头儿是个骗子，我兄弟吃了他开的

药，差点儿吃死了。你们到底负不负责任啊？”老头儿有点儿心虚了，一边努力挣脱老李，一边说：“你兄弟是谁，什么时候来看病的？”老李翻出手机里一张吴畏躺在病床上的照片，塞到老中医眼前，跟他说：“就是他，你还记得吗？给他开了几千块钱的药，他才吃了三服，就差点儿吃死了，送到医院抢救，才捡回一条命。”

老中医眯着眼睛看了半天，好像想起了什么，辩解道：“不可能吧，我知道他，他是肾虚，我就给他开了点儿补药，根本不可能吃死的。你别讹我。”

老李来气了，说：“不承认是吧，你把你那药方找出来给大家看看，看看有没有问题，有没有毒。要是再不承认，我就直接带你去医院，和我兄弟当面对质。”

老头儿说：“我不去我不去，你放开我，你这是犯法，是人身伤害。”

两个人吵得正凶，药房经理冲了过来，赶紧把两人分开，旁边的店员也帮着拦老李，怕他有什么冲动的行为。

老李指着老中医对经理说：“他不是老中医，他是杀人犯。”

等经理把来龙去脉全部了解之后，带着二人来到了经理室，让伙计把几天前老中医的方子翻出来，仔细地看了一下。然后经理跟老李说，这方子本身肯定是没有问题的，绝对无毒无害，是很好的补药。但是可能有一点儿不太对症，所以才会导致患者出现了非常危急的情况。经理解释说，每个人对中药的反应不一样，也许吴畏正好是对中药敏感的人，所以责任不能全推给医生，更不能说医生害人。还没等老李说话，经理赶紧又说，既然出现了这样的情况，药房是绝对不会不管的，剩下的药以后就坚决不要再服用了，药钱全额退还，连带着那个煮药的锅钱，也退钱，表示一下药房慰问病人的诚意。

老李对中医药完全是个外行，既然经理说药没毒，也不好再说什么了。而且人家都说了是补药，吃不死人，可能是吴畏虚不受补吧。现在可以全额退款，大概是能争取到的最好结局了，见好就收，本来也没想要老中医偿命。但他还是非常凶地跟经理讲，这个老中医是个骗子，胡子都是假的，医术肯定也真不了，这种人最好别留在这里，免得以后惹更大的麻烦，砸了招牌。

经理赶紧感谢老李的中肯建议，说这里的医生都是聘用制，确实优胜劣汰，他们会考虑的，请老李放心。白胡子老头儿没了胡子，气势弱

了一半，被老李说得也不好反驳什么，就一直气哼哼地坐着，脸都歪了。

老李拿着退还的3700元回到医院，高高兴兴地去找吴畏，可是一进门，发现吴畏不见了。老李赶紧去护士台问，护士说，刚才看见吴畏笑眯眯地跑出去了。

老李吃惊地问："他一个重病的人，怎么可能跑出去？"护士说，她也很奇怪，之前还萎靡不振地躺在床上，过了一会儿就眼见着他歪歪倒倒地跑出去了，说一会儿就回来，特别高兴的样子。

老李很纳闷，这会儿的吴畏，能有什么好事儿呢，都病成这样了，该不会是，不会是……还没等想完，一个人就欢脱地扑到了他的背上，扭头一看，正是吴畏。

吴畏把老李拉到一边，又高兴又神秘地问："老哥，你收到短信了吗？"

原来，吴畏收到财滚滚理财给他按月付的收益了！本来吴畏半死不活地躺在病床上挂水，突然来了一条短信，吴畏可看可不看地打开，结果一下子激动地坐了起来，吓了护工一跳。

是银行的入账短信，收入82143元！

天哪，这是吴畏这几个月看到的最大一笔收入款项了。这肯定不是公司发的，那没有别的渠道了，看看日子，哈，一定是财滚滚的。为了确认一下账务明细，吴畏立刻打开了银行的App，没错了，真的是财滚滚那边发来的！吴畏盯着手机上的数字，无比激动。自从抵押房子拿到的贷款200万打到吴畏卡上以后，吴畏就用最快的速度，凑上爸爸的钱，整整300万，拿到财滚滚理财公司了。当时老李也去了，老李入了80万。

这一个月以来，吴畏一直在随时随地观测着财滚滚公司的一切商业信息，还好，始终都是正常状态。他算好了公司付息的日子，迫切而紧张地等待着，生怕有什么闪失，可是没想到后来出了吃错中药的事故，导致他差点儿没了命。好在他命大顺利地活下来了，钱也按时到了账，简直让他高兴坏了。

他刚才疯疯癫癫、歪歪倒倒地跑出去，就是到病房一楼的银行自动取款机上去查询余额。虽然手机银行已经明白无误地显示了那个数字，但他还是不放心，还是想去看看自动取款机里显示的银行卡余额。好像

只有这样，才能确保钱确实到账似的。

确实到账了。数字和手机里的一样。安心，开心。

吴畏一进病房，远远地就看到了站在护士台边上的老李。他完全忘了拜托老李去帮他找老中医报仇的事情，满心欢喜地只想着他的幸运理财，所以他立刻问老李有没有收到短信，赶紧查一下到账情况。老李当然也很兴奋，打开手机银行一看，确实到账了。安心，开心。

看到钱安安稳稳地像飞机一样降落在自己的账户里后，吴畏病好了一半。他急切地盼望着日子快点儿过，他好想明天就能到下个月的收益日，他好想赶紧把50万收回来，否则总感觉有点儿提心吊胆。老李比吴畏镇定多了，毕竟这钱不是他的救命钱，他把吴畏重新摁回床上，然后跟他说了自己在惠民堂的经历。吴畏听完哈哈大笑，说那个白胡子老头儿肯定恨死你了，你不但让他赔了钱，还丢了饭碗。

拿着老李给他的3700元，再看看手机里的钱，吴畏心里的阴霾一扫而光。他觉得，可能自己的倒霉日子就要过去了，从此要开始转运了！

吴畏闹着要出院。虽然他还发着低烧，依然低血压，依然心律不齐，依然失眠心烦，但是他必须出院，他要回家。这几天住院，沈鸿给他发了好些信息，由于很多时间他都在昏迷状态，所以没办法及时回复。一开始沈鸿认为他可能在忙，但是连着几天都这样，沈鸿还是起了疑心。

以前吴畏出差在外，晚上经常视频通话，他要看沈鸿，看毛毛，但是这次吴畏一次视频电话都没打来。那天晚上沈鸿心跳得厉害，总觉得哪里不对，就主动地打了视频电话给吴畏，没想到吴畏没接。过了一会儿再打，吴畏居然给挂掉了，然后回信息说，在外面，不方便接听。

这个，就更奇怪了，女人的第六感告诉沈鸿，一定有事儿。

于是沈鸿在微信里不依不饶，一定要视频，否则他就别再想进家门。吴畏当然知道沈鸿在吓唬她，但是他也真的不想让沈鸿担心，正在为难，他突然想起一句话：最危险的地方就是最安全的地方。既然现在已经在病床上，不如就顺水推舟吧。

吴畏挣扎着从床上坐起来，稍微理了理头发，就拨通了沈鸿的视频电话，刚接通看到沈鸿，吴畏立刻做了一个嘘的手势，然后快速地把镜头在病房里晃动了一下，让沈鸿看清这是医院。然后他压低声音说：“我在医院呢，胃疼得厉害，这会儿不方便视频，咱们微信里说，先挂

啊。”沈鸿蒙了，没反应过来什么情况，一看确实是医院，就只能先赶紧点点头，吴畏就挂了电话。过了一小会儿收到了吴畏的信息，大概意思是，出差的时候突发胃病，胃疼得受不了了，就到医院挂水。后来医生建议住院好好检查一下，最好再做个胃镜，于是就住院了。没打视频电话回家，是因为怕沈鸿担心，而且他也没什么大事儿，就没准备告诉她。现在小秘密还是被老婆发现了，心里好怕怕呀，以后再也不敢骗老婆了，否则回家就挨打。

沈鸿看吴畏这么一说，心里立刻升腾起无限的自责，刚才她也确实看清了吴畏坐在病床上，旁边是输液架，吴畏的脸色很不好，头发凌乱，眼睛无神。她既羞愧又心疼，觉得自己真是太过分了，因为之前她甚至怀疑吴畏这几天不接电话，是……出轨了。其实吴畏是生病了，而且还怕她担心，瞒着她。沈鸿的心里眼里都热了起来，好担心吴畏一个人在外面没人照顾，好想立刻坐车去上海看他。可是现在家里有老有小，根本无法分身，所以也只能在微信里安抚他一下了。

沈鸿说，好好照顾自己，我想你，你早点儿回家。

吴畏拿着手机笑了，回复了两个字：得令。

他必须赶紧出院。

第三十二章

吴畏到家后躺了整整两天，因为之前跟沈鸿说过胃病犯了，所以沈鸿看到吴畏的样子一点儿也没觉得奇怪。老沈也知道吴畏胃病犯了，所以也不打扰他，就让他好好休息。

吴畏虽然一直躺着，但根本睡不着，他的脑子飞快地旋转着，他感觉自己快要得神经病了。他想了很多事情，关于财滚滚，关于生病，关于家庭的未来。有一件事他一直想不通，他明明是肾虚证，为何吃了那个老中医补肾的药，就差点儿病危了呢？那只能说明药不对症，他不应该进补。但是如果不能补，就证明他不虚了，难道……他真的如老钱判断的，得了那个什么真实假虚证？可事实上，他得的病确实是肾衰竭啊，肾都衰竭了，能不虚吗？现代医学的检测结果和数据，就是最有力的证明啊。那为什么在中医里，却有如此截然相反的诊断？老中医的看法和西医是一致的，按道理来说应该是对的，可用药结果确实不对。反推，老钱就是对的，可这就和西医的诊断结果相冲突了。

到底是怎么回事？难道在西医里的肾虚，在中医里竟然是不虚？吴畏很想知道这个答案。

在家躺到第三天，又是要到医院透析的日子，所以上午吴畏就从家里出来了，在院子里转了一会儿，他在找老钱，他想和老钱聊聊这事儿。

到了每次老钱遛鸟的地方，一个人都没有，老钱没在。

吴畏有些失望，只好转身往小旅馆走。

刚进旅馆门，前台小姐就把吴畏叫住了，跟吴畏说，这个月的房钱要结一下。吴畏哦了一声，低头走过去，从包里找卡，完全没在意身边有一个人一直在看他。

等结完账，吴畏准备上楼进房间的时候，一个人挡住了他，他一抬头——

啊？！老钱！

老钱和吴畏坐在小旅馆的小房间里，局促而闷热。老钱一脸严肃地到处看，一眼就看到了吴畏放在柜子上的煮药锅。

吴畏给老钱倒了杯水，问老钱："钱老师，您怎么会在这儿？"

老钱回答："过几天老家有个朋友要来，让我帮忙在我家附近订个房间。"

吴畏点点头。两人面对面坐着，沉默了一会儿。

没等老钱发问，吴畏就把生病的事情一股脑儿地全都跟老钱说了。与其编谎话隐瞒为什么要住这里，还要编得合理到老钱绝对不会和老沈提起，这个故事，吴畏一时半会儿真想不出来。但是如果不解释，只会引出更多的猜疑和麻烦，吴畏已经不想再惹麻烦了。最重要的是，吴畏心里有好多想不明白的地方，需要找老钱答疑，所以不如如实相告来得爽快，这样他就可以畅所欲言地和老钱聊病了，把他心中的疑惑全部解开，说不定老钱真的是对的。

吴畏说了很多很多。老钱就一直默默地听着。百感交集。

老钱第一次看到这个小伙子时就觉得他不对劲，身体有大问题。老钱是过来人，又学中医多年，从一个人的讲话、走路和语气，就能体会出是否有病气。吴畏给他的感觉就是病气很重，但他又不好明讲，一是判断未必准确，二是萍水相逢，很多事看破还不能说破。当时他之所以把自己生病的事情一五一十地讲给吴畏听，就是想让吴畏也敞开心扉，讲讲自己的问题，一起讨论看看有没有什么解决的办法。医者仁心，老钱学中医后，心性改变很大，宽厚待人，想尽可能地帮助别人。但吴畏什么也没说，老钱也不好追问，只是特地留了微信，方便日后吴畏找他。后来因为给毛毛治病，两家关系日渐密切，吴畏才慢慢地开始信任老钱，才试探性地跟老钱说了一点儿身体问题，但是老钱知道，吴畏根本没说实话。

为什么？因为舌脉不会骗人。老钱那天看了吴畏的舌脉，又结合他的症状，心里就觉得不好，知道这是个重症。中医里没有尿毒症，但有虚实之分。吴畏的肾出了问题，毫无疑问，但绝对不是简单的虚证。肾虚在中医里一点儿都不难治，正如那个白胡子老中医说的，肾虚只要补肾就可以了。只有真实假虚、大实若羸的时候，才比较难治。吴畏应该就属于后者。老钱之所以让吴畏去找中医看，是因为他知道，如果他跟吴畏说这病是实证，要泻，吴畏是不会相信的，也不会吃他开的药。

吴畏这病不能耽误，虽然老钱不知道西医正在用什么办法治疗，但肯定效果不是太好，否则吴畏的状态也不会这么差。所以他想让吴畏赶紧去找中医治疗，求个治本的办法。吴畏说的中医院专家的治病过程，

其实老钱早就预料到了。他那会儿得肝癌的时候，不是没找中医专家看过，什么中西医结合疗法，他都清楚。这些中医院的年轻专家早就不是纯粹的中医了，他们不摸脉，不舌诊，基本依靠西医的仪器检查结果来治病。而中医诊所的中医水平又参差不齐，碰到好中医的概率非常低。这些年老钱见过太多的庸医，偶尔能见到几个好中医，不是快被累死，就是已经关门谢客进山修道了，或者开始研习佛法。总之，普通人看重病想找个好中医，和买彩票中奖差不多难。但是他没想到的是，吴畏是尿毒症，而且身体脆弱到了这个地步，只吃了几服补药，就直接去急救了。看来吴畏病得要比自己想象中还严重。

吴畏一直想知道西医里的肾虚是不是和中医里不一样，甚至相反。老钱没法回答这个问题，毕竟对一个没有任何中医基础的人解释什么都不会有效果。

老钱想了一会儿，又对他说："小吴啊，这个问题我们先放在一边。现在首要解决的是你的身体问题。我是自学中医的，这个你知道，我估计你不会相信我，我给你开药你也不会吃。但你现在的问题确实很严重，我必须跟你实说，尿毒症在西医里是绝症，必须终身透析，而且生命也只能维持十多年，绝无康复希望。可是你才30多岁，即使能活到40多岁，也还是很年轻，你放得下老婆和孩子吗？而且这十年你的生活质量会非常差。"

吴畏低着头，说："是啊，这些我都知道。"

老钱热切地看着吴畏说："那你想不想改变这个情况啊？"

吴畏抬起头说："当然想啊。不过千万别再跟我说去找什么好中医了，我哪里能找到啊。"

老钱看看吴畏，说："好中医就在这里。"

吴畏笑了，说："钱老师，我知道您医术很好，只是……"

老钱打断他说，"不不不，好中医不是我，是你自己。"

吴畏看着老钱，疑惑地说："不会吧？都这时候了，您不会让我自学中医吧？"

老钱手一摊说："为什么不行呢？我不就是在快死前几个月才开始学习中医的吗，我不是也活到了现在吗？我可以，你为什么不行呢？"

吴畏无奈地笑了，抱着头仰倒在床上，说："钱老师，学中医和学艺术一样，是要有天分的，不是每个人都能学的。您能学好说明您有天

赋，但不代表我也有，我也能学。实话告诉您吧，我现在记忆力衰退得厉害，思想根本无法集中，脑子里乱成一团。而且我失眠严重，现在每天晚上不吃安眠药，我连一个小时都睡不了。您不懂我的痛苦，无法体会我的感受。别说学习了，我真的连拿书的劲儿都没有，还学中医？别跟我开玩笑了。”老钱不说话了，他知道吴畏说的是真话。他想想自己，如果他得肝癌快死的那会儿，有人跟他说让他自学中医自救，他可能也会一巴掌抽过去，把对方赶走吧。吴畏的心情他完全可以理解，确实不能强求。

“再说了，当时还有那个什么赤脚医生和您在一起，又帮您治病又教您学中医。”吴畏接着在那儿哼哼。

老钱灵机一动：“哎，不如你跟我回老家吧，住我们那儿，我再让冷医生给你治治？”

吴畏说：“不行，我一周要透析三次，不能出门，更不可能在一个地方久住。再说了，我也没法和沈鸿交代，我绝对不能让她知道我得绝症的事情，这样她以后就无法生活了。”

老钱觉得吴畏说得对，他这会儿是绝对不会也不能放弃西医治疗的。但是，以后该怎么办呢，就让他这样下去逐渐走向衰亡吗？

第三十三章

老钱想了一会儿，心里有了主意。

老钱跟吴畏说：“我知道你这次吃中药也吃怕了，心里阴影很重。但是这从另一个方面来说，也是好事儿，至少证明你的虚证不能补，一补就会出事儿。那么如果我们反其道而行之，用泻法，你说会不会收奇效？至少，咱们先用点儿药让你大便吧，否则你的内热散不出去，烧就不退啊。”

吴畏摇头，说：“算了吧，我这到底怎么回事您都没跟我讲清楚，还用什么泻法，别把我给泻死了。虽然我现在便秘，但是我吃的也不多，存着就存着吧。”

老钱笑了：“你以为你存下的东西是在你的胃里啊？你以为身体还留着那些营养慢慢用吗？你存的都是燥屎，在你的肠子里。你不处理，它们就越存越多，直到把你的肠子堵死，变成肠梗阻。”

“啊，这么严重啊！”吴畏紧张地坐了起来。

老钱手一摊：“是啊。”

吴畏想了一下，说：“那有什么办法既不伤害我，又可以让我大便？”

老钱说：“有，我给你推荐个中成药吧。吃完这药，你的心烦和低烧，还有便秘的情况都能缓解一些。”

老钱给吴畏推荐的用药是用西瓜汁冲服麻仁丸。

那天下午，吴畏去透析，老钱主动请缨帮助吴畏准备这两样东西。吴畏心里虽然对中药已经怕了，但是中成药感觉还能接受。而且老钱说，这个麻仁丸只是通大便而已，不伤肾，吴畏觉得可以有。确实再不大便，他就快成大便了，满嘴的恶臭，他自己也知道。

傍晚从医院回来，吴畏就看到老钱坐在旅馆的前台边上等着他。吴畏心里一阵温暖，这么久了，还是第一次在这里看到有人等他回来。吴畏一边招呼老钱，一边往房间走，一个从小缺少父爱的男人，在那一刻，感觉到了父爱。

唉，缘分吧。

到房间后，老钱把麻仁丸交给吴畏，特意带着吴畏仔细阅读了药品说明书，看到功效只是润肠通便后，吴畏放心多了。之所以用西瓜汁，老钱是有特别用意的，西瓜甘寒，可以清热利尿，让热从小便走。吴畏内热是肯定的，否则他不会一直低烧，心烦意乱，手脚心热，口干舌燥。但是老钱不敢给他贸用寒药，因为吴畏的脾胃已经非常虚弱了，用了寒药怕是不能承受，会引起腹痛。但是不清热，热不得散，他的问题就不会解决。西瓜对于此时的吴畏来说最适合不过了。既不至于伤他的脾胃，又可以帮助通二便，让热邪从下焦走，一举两得。吴畏当然是毫无心理障碍地接受了西瓜汁，而且他一直口干，西瓜汁正合了他的心意。只是不能多喝，因为医生嘱咐每天的饮食重量不能超过一公斤，尤其是汤水，要少喝，否则很容易出现水肿。所以吴畏也就只喝了一小杯西瓜汁，一口送服了麻仁丸，看着吴畏吃完药，老钱放心了。

吴畏看着老钱，问：“这药真的能让我大便吗？”

老钱笑了：“不拉赔你100块钱。”

第二天上午，老钱正在遛鸟，远远地就见到吴畏走过来了，精神果然看着好些了。吴畏跟老钱挥手，老钱笑笑。

吴畏走到老钱跟前，神秘而得意地伸出两根手指说：“拉了，两次。特别爽。”

老钱一副意料之中的样子，说：“是不是差点儿没把自己臭死？”

吴畏笑了，说：“还真是。第一次是半夜拉的。拉完，差点儿把自己臭死在厕所里。第二次拉完，味道就好些了。”

老钱说：“你那都是宿便，还不知道是多久之前的废物呢。不臭才怪。”

吴畏说：“嗯，现在人感觉特别轻松，好像身体空了一半儿似的。”

老钱笑了：“你知道吗，这拉啊，比吃还重要。你一天不喝水没事儿，你一天不尿尿试试？你七天不吃东西没事儿，你七天不大便试试？这个出路是最堵不得的。”

吴畏直点头。老钱跟吴畏说，继续再吃两天西瓜汁和麻仁丸，低烧估计就彻底退了。

一点儿没错，两天后，吴畏的低烧彻底退了，心烦的情况也大减，整个人看上去好了很多。不过，他还是口干口苦，另外由于一直在透析，所以头顶闷痛，恶心和呕吐的症状并没有太大的缓解。这时候，老

钱就又试探着说："咱们要不要继续用点儿药？"

吴畏已经很久没有和沈鸿亲热了。

原因太多，但最主要的当然是他的身体问题。每晚上床，为了不让沈鸿发现他的异样，他都假装很快入睡。他还离沈鸿远远的，生怕她发现自己的透析创口。但是这些天经过老钱的中成药调养，吴畏的精神真的好了很多。他突然很想抱抱沈鸿，温存一下，像个流浪很久的孩子，回到妈妈的怀抱。所以等沈鸿照顾完毛毛又忙完家务，好不容易上床之后，吴畏轻轻地抱住了她。

沈鸿也心有灵犀地温顺地滑进了吴畏的怀里。

吴畏轻轻地亲吻沈鸿的耳朵、脖颈，把手温柔地伸进沈鸿的睡衣中，抚摸她香软的皮肤。这么亲密了一会儿，沈鸿突然翻身爬起来，压在了吴畏的身上，在黑暗中，眼神炯炯地盯着吴畏。吴畏睁开眼看着沈鸿，借着月光凝视着她。没一会儿，沈鸿朝着吴畏慢慢地俯下了头。吴畏闭上眼睛，张开嘴唇……然而，嘴唇上，什么东西都没有落下，倒是沈鸿的鼻尖儿落到了吴畏的脖子上，紧接着就是脸、耳朵、头发……吴畏吃惊地睁开眼，一把推开沈鸿，奇怪地问："你……你这是在干吗？你在我身上闻什么？"

沈鸿没理他，还是在吴畏身上到处闻。

吴畏本能地推开她，说："你怎么了，到底是在闻什么啊？"

沈鸿突然坐起来，一把扯亮了台灯，然后冷冷地问吴畏："你是不是和一个护士好上了？"

吴畏被问得莫名其妙，坐起来说："什么护士，我和什么护士好了？你这是从哪儿说起的啊？"

沈鸿头发凌乱，衣衫不整，白皙的小脸涨得通红，目光如炬，紧紧地看着吴畏，说："你一身的医院消毒水味儿。我已经闻到过好几次了。"吴畏"啊"地叫了一声，然后赶紧低头闻自己，好像是有那么一点儿，但是自己平时很注意的，每次去透析回到旅馆，都会换衣服。

吴畏强作镇定地说："没有啊，真没有。"

沈鸿说："有，就有。我鼻子最灵了。"

吴畏看着沈鸿，停顿了几秒钟，然后很严肃地说："就因为有消毒水味儿，你就认为我和护士好了？难道我只能吸引护士吗？……其实，我

是和一个医生好了。”

沈鸿没说话。

吴畏看着她，接着说：“这位医生很爱干净，每次我们见面，她都先用消毒水儿喷我，然后……”

“然后就一针扎在你那上面，是吗？”沈鸿昂起头接过话。

吴畏故作惊讶地说：“是啊，你怎么知道的？”

沈鸿说：“我当然知道了，你那个地方现在彻底废了，不能用了，不是被扎还能是因为什么呢，折了？”

吴畏一拍大腿：“还是我老婆厉害，了解我，也了解我的身体。洞察事物的能力特别强，分析能力也强，一下子就揭露了事情的真相，真是又聪明又贤惠又好看啊。”

沈鸿听到吴畏戏谑的语气，气极了，拿起枕头狠狠地砸向吴畏。吴畏一把把沈鸿拉到怀里，吻了上去。沈鸿捶着他问：“亲我干吗，去亲你的医生啊。放开我，你这个浑蛋。”

打闹完，吴畏趴在沈鸿的怀里，把脸贴在沈鸿的胸前。满满的爱意涌上来，淹没了这对已经在一起十几年的情侣。从高中第一次拉手，到现在，这两个人真心爱着对方，从来没有一天停止过。他们早就成了对方的身体，既没有存在感，又不能分离。虽然这段时间以来吴畏表现得太差了，让沈鸿对他很失望，但是这种失望，从来没有动摇过沈鸿对吴畏的爱。他们从小在一起，太了解彼此了，那些不愉快影响的只是心情，远不能动摇到根基。但是，不管怎样相爱，毕竟是两个独立的个体，也有性别差异。沈鸿对爱的理解和诠释，与吴畏完全不同。所以有时候，沈鸿常常觉得男人真傻，用力过猛。吴畏争取的、奋斗的那些物质东西，并不是沈鸿真正想要的。沈鸿想要的，就是陪伴。陪伴才是最长情的告白。可是吴畏说，那是退休以后的事情，退休以后他所有的时间都可以用来陪伴她，但现在还不是时候。

沈鸿就会想，那时候的我已经不是现在的我了，那时候仅剩满头白发和步履蹒跚。那时候，除了每天一起买买菜，晒晒太阳，其他很多事情都做不了了，年轻时错失的感受，以后再也补不回来了。用年老的时光补偿年轻时的分离，多么像是刻舟求剑。

“如果有一天我突然死了，你会怎么办？”黑暗中，吴畏搂着沈鸿幽幽地发问。

沈鸿毫不犹豫地回答：“请你先解释一下你身上的消毒水味儿。”

吴畏说：“哎呀，不是前段时间流感吗，我们公司的人倒了好几拨，后勤就弄了点儿消毒水来，每天每个房间一顿喷。还有那种喷身上的、手上的，反正我们一天都消好几次毒，所以就这味儿了。我都闻惯了，闻不出来了。”

沈鸿没再说话。

等了一会儿，吴畏又说：“我刚才问你话呢？如果我突然死了，你会怎么办？”

沈鸿下意识地搂紧他，让他的脸贴得更紧些，说：“嘘，我在想呢，想好再告诉你。不过你不能再瘦了，你抱着我，我都觉得你硌着我了。”

吴畏没说话，静静地等着沈鸿的答案。

沈鸿没有给他答案。因为，沈鸿睡着了。

第三十四章

经过了上次的西瓜汁麻仁丸治疗，吴畏对老钱越来越信任了，他觉得老钱是个奇人，经常能使出些出其不意的方法。可是老钱说，这就是中医，中医就是因人而异的治疗，没什么放之四海皆准的方子。

看到吴畏渐渐地接受了自己的治疗，老钱趁势说，咱们接下来用小柴胡治疗一下恶心和呕吐吧。小柴胡，就是小柴胡颗粒，这个吴畏知道，是治疗感冒用的中成药。可是吴畏又不是感冒，干吗要用这个啊？吴畏就没理老钱。老钱也不勉强他，没事儿就带点儿小菜去小旅馆找吴畏，两人吃吃聊聊，解了吴畏很多的忧愁和寂寞。

两个人在一起时间长了，很多话就聊得深了。老钱开始给吴畏慢慢地灌输中医思想。他说，中医这玩意儿啊，什么人都能学，不是因为它简单，而是因为它不是科学，是一种哲学。哲学是人类看待世界的观点，因此不用借助仪器，也不用实验数据论证，就可以存在。作为哲学，中医多为经验之谈。因此，很多人都迷信老中医，就是觉得他们很有经验。但其实中医和老不老没一点儿关系，真正能学好中医的，都是对人生有透彻观察力的人，对自然对人体敏感的人，哲学思维深刻的人。太理性、太教条的人，学不好中医。中医的汤剂起源于商朝宰相伊尹，他不但是个很厉害的思想家、政治家，还是个烹饪高手。他一边研究治国之道，一边研究厨艺，同时把厨房里的“以鼎调羹”“调和五味”的理论用到了治理国家上，也就是老子所说的“治大国若烹小鲜”。结果他任丞相期间，商朝的经济繁荣，政治清明，国力迅速强盛。伊尹精通烹饪，也精于医术，对于如何用五味来调和人体的阴阳很有研究，所以他写了一本书，叫作《汤液经法》，专门讲如何调配汤药来治疗各种疾病。这本书与《黄帝内经》《神农本草经》，并称为中医的三本治疗大法。

后世很多人都称中医汤药是厨房里走出来的医学，其实不无道理。我们日常的吃喝，都与中医理念紧密相连。比如烹炒菠菜，我们通常会放些大蒜末，一是调味，二是用蒜的辛辣来中和菠菜的凉性。比如拌黄瓜，我们也喜欢拍点儿蒜末放进去，也是这个道理。做鸭子的时候，我们通常的制作办法就是烤鸭。为什么？因为鸭子本身性凉，火烤后的鸭子就没那么凉了，即使多吃也不会伤到脾胃。厨房里的葱、姜、蒜、花椒、八角、草果、辣椒，这些所谓的调味品，在中医里全部是药，全部

可以用来治病。比如呕吐的时候，可以煮点儿生姜水，因为生姜除了散寒，还有止呕的作用。感冒了，可以用花椒煮水泡脚，因为花椒辛热，它的辛散走窜之力，可以将体内的寒邪驱散出去。四川人很喜欢用草果，很多川菜里都有草果，那是因为四川地处盆地，湿气很重，草果有燥湿温中的功效。广东人为什么喜欢喝凉茶呢？是因为广东地区的气候炎热潮湿，在以前没有空调的时候，广东人必须用喝凉茶的办法，来解热消暑，否则根本活不下去。现在空调发明出来了，可祖辈沿袭下来喝凉茶的习惯还在，因此导致了广东人现在多为寒湿体质，反而不热了。

老钱侃侃而谈，吴畏听得很入迷。说实话，这些看似平常的知识，在吴畏30多年的生活中，几乎是空白的。中国孩子从小接受的文化教育中，生活类的常识其实非常少，除非是父母刻意教导，否则在学校里根本学不到。吴畏从没有想过，原来认为深不可测、神秘玄乎的中医，竟然和厨房有如此密切的联系；原来中国人生活的每一天，甚至每一餐饭，都离不开中医之道啊。

老钱又说，知道为什么上次毛毛咳嗽迁延不愈，结果用水泼鸡蛋就治好了吗？那是因为鸡蛋在中医里也是一种药，而蛋清和蛋黄的功效又各有不同。蛋清叫鸡子白，蛋黄叫鸡子黄。鸡子白气腥味寒，入肺经，可以治疗咽喉肿痛、声音嘶哑。而鸡子黄味甘性温，入脾胃经，可以补脾，精益胃液，降逆气止呕吐。毛毛一直咳嗽，不仅仅是肺虚的问题，脾胃虚弱才是根本。而鸡蛋这么不起眼的小东西，里面又有补脾胃的，又有补肺阴的，早晚服用，当然会有效果。别说小小的咳嗽了，就连哮喘，这个水泼蛋也能治。

他跟吴畏说了一个亲眼见到的医案。当时他在老家养病期间，有一个从其他村子慕名而来求医的小伙子。这小伙子18岁，从小哮喘，一直都在县医院治疗，身边常年带着喷雾剂。可是那年这个小伙子考上了大学，全家人特别高兴，就是担心哮喘问题。孩子一个人在外，也没人照顾，万一突然发病了，很危险。他们听说冷医生医术高明，所以特地在上大学前来求冷医生救治。冷医生看了小伙子，问了一些情况后，跟小伙子的父母说，从今天开始，给这小伙子早晚吃水泼鸡蛋，蛋黄最好是稀的，连吃100天就行，其他什么药都不用吃。父母一听有点儿犯难，说小伙子在家最多只能待上60天了，暑假一过就要走了，吃不到100天。冷医生就说，那先吃这60天，以后到了学校再吃。如果不能自己煮，就直接把生鸡蛋打成蛋液，用滚开的水冲成蛋花汤，放一点儿盐或糖都行，还是早晚服用。一直坚持吃完100天，这个哮喘就能好。

小伙子的父母将信将疑，觉得这个方法也过于简单了。他们这些年为了给孩子治哮喘，不知道花了多少钱，结果冷医生就让他们用鸡蛋，实在不能理解。可是冷医生胸有成竹，言辞凿凿，他们也不好再说什么，只能感谢离开。当时老钱也觉得这冷医生是不是没辙了，才用了这么个食疗的法子打发了病人。

没想到，第二年放寒假，这个小伙子一家人带了好多吃的和用的来答谢冷医生，说孩子自打按冷医生的办法吃了100天水泼蛋后，哮喘真的再也没犯，喷雾剂也再没用过一次，这个病真的就好了。老钱当时真看傻了，赶紧上去问冷医生这是什么医理。冷医生的解释就是，久喘必伤肾。我们呼进来的每一口清气，并不是停留在肺就为止了，而是一直深达到我们的肾。肾纳气，肾把这口气接住了，我们的吸气过程才算完成。当一个人久病哮喘，他不但肺虚，而且肾虚。肺不能把气降下去给肾，肾也没有能力纳气，所以人的呼吸就会变得很短促，一旦遇到感冒、劳累，肺肾更虚的时候，就会发病为哮喘证。

这个时候的治疗，就要肺肾同治了，但是也不用操之过急。鸡蛋养脾润肺，脾又是身体的根本，脾健才能养肾，所以用吃鸡蛋的办法，慢慢地调理身体，让肺、脾、肾自己恢复功能。一旦功能恢复了，气也就顺了，当然不会再喘。

老钱给吴畏讲了一个非常重要的观点，也是冷医生告诉他的。就是中医治病，不是靠药去治疗疾病本身，而是用药调和阴阳，帮助脏腑自己恢复功能。脏腑功能正常了，各司其职，各管一方，身体里的疾病不治自愈，身体自然就好了。

老钱拿自己举例子，他说："我用的药，里面没有一个是抗癌药物，都是一些最简单、最平常的药。冷医生只是单纯地根据我出现的症状，一步步地用药。他才不管我是癌症还是感冒，他就凭证论治。所以他说他不治癌症不是谦虚，而是他的药确实不是针对癌症本身的，他仅仅是用药帮我调理脏腑功能。至于能不能好，好到什么程度，全凭我自己。这就是为什么冷医生总是强调不是他治好的我，而是我自己治好我自己的原因。"

吴畏听完豁然开朗，说："那上次毛毛连续几天发高烧，您用乌梅也是一个道理了？"老钱说："是啊，上次毛毛生的是温病虚证。所谓温病虚证，就是本来应该到身体下面的胆火，跑到上面去了，身体里没有多余的火，只有不归位的火。所以这时候的治疗，就不能用寒药清热，而是要用收敛浮火的药，让窜到头面部的火下去，各回各家，各找各妈。

乌梅入胆经，收敛上炎的胆火，火一旦归了位，毛毛自然很快退烧。乌梅其实根本不是退烧药，性质也不寒凉，它不过就是帮助收敛了不该上炎的胆火而已。”

吴畏拊掌称快，赞叹中医还真是神奇啊。

老钱说：“中医又神奇又平常。你之所以认为神奇，是因为你不懂其中的医理，就好像我们看人家变魔术，都觉得特别神奇一样，可是你一旦知道了机关在哪里，变魔术的道具有什么特殊的设置，你就会觉得那个魔术普通之极，不过是魔术师手法快而已。就像那天我让你用西瓜汁送服麻仁丸，机关就在于我知道你是内热证，我让热从大小便走，就是给你泻内热，内热一泻，你的低烧自然就退掉了。”

吴畏深深地叹了一口气，敬了老钱一杯水，不得不服啊。

“那是不是没有中医治不好的病了？”吴畏又问。

老钱笑着摇摇头说：“当然有，有很多。因为中医治的是生病的人，每个人的情况都不同，也各有天命，个人因素占很大一部分，医药只是辅助罢了。所以学中医后，你会对生命有更多的敬畏，你会发现医药的作用是微弱的，病人本身的意志、情绪才更重要。很多时候，打败疾病的都是病人本身，而非药物。”

第三十五章

“吴畏！你是不是偷了我的裤衩？”

那晚吴畏刚进家门，还没来得及站稳，就看见老沈气哼哼地站在客厅中央，背着手严厉地质问他。

“啊？什么裤衩啊？”吴畏一脸蒙。

“就是我常穿的那条灰色的运动裤衩啊，你以前也说质量好的那条。我之前还看见在抽屉里的，现在就找不到了。”老沈非常生气。

吴畏不知道该说什么，歪头看见沈鸿远远地站在老沈后面，对他悄悄地挤眼睛，打手势，意思是你别说了，赶紧进房间，我有话跟你说。

吴畏心领神会，只好敷衍老沈说：“哦，这样啊，爸爸您先别着急，我回屋给您找找，看是不是我收衣服的时候拿错了。您别急啊。”说完赶紧换好鞋往卧室溜。

老沈紧紧地盯着吴畏，一脸的不高兴。

进了卧室，吴畏赶紧关上门，紧张地问沈鸿怎么回事。

沈鸿叹了口气，说：“别提了，爸爸最近老是疑神疑鬼的，说家里进了贼。”

原来，这事儿已经不止发生一次了。前几天沈鸿回家，老沈突然神秘兮兮地跟她说家里有贼，吓了沈鸿一大跳。起因是老沈的手表不见了，怎么找也没找到。老沈说，家里就这么大，东西怎么会丢呢，一定是进贼了，而且他总感觉屋里有不明响声。沈鸿吓死了，带着个笤帚当武器，小心翼翼地把家里所有的门、柜子都打开看了一遍，确认了没有外人，又仔细地检查了房门、窗户，也没看到脚印和被撬开的痕迹。

沈鸿跟老沈说，应该不会有外人进来过，再看看有没有丢其他东西吧。老沈和沈鸿都检查了一下，其他贵重物品都在，唯独老沈的手表没了。老沈捶胸顿足，说那是沈鸿妈妈买给他的，是最珍贵的纪念品，自己这么在意的东西，是不会弄丢的，一定是被偷了。那天晚饭也没做，沈鸿、老沈和毛毛，三个人要么趴在地上，要么翻开柜子，里里外外，到处找手表。后来还是毛毛找到的，就在老沈的枕头底下。老沈拿着手表愣了半天，一点儿也想不起来什么时候把手表放枕头底下了。沈鸿累

得没劲儿埋怨老沈，赶紧洗手做饭。毛毛特别得意，围着老沈转圈圈，说她是名侦探柯南。老沈就一直呆呆地坐在沙发上回忆当天的情况，怎么也想不起来手表的事情。

“唉，还有好多乱七八糟的小事情呢。比如买菜忘记带钱；下午忘记准时接毛毛；报纸明明拿过了，不知道随手放哪里了，就怪人家投递员没送，打电话去质问人家，还说要投诉；说好中午把前晚的剩菜吃了，结果我晚上回来发现剩菜还在，爸爸中午完全忘记了，自己下的方便面。”沈鸿愁眉不展地坐在床边，看着吴畏说，“他真的是有老年痴呆症了，而且发展得很快。”

沈鸿说得没错，老沈确实是老年痴呆。吴畏上网查了一下，老年痴呆症的先期症状，就是严重健忘，胆子变小，疑心病重，有被害妄想症，时清醒时糊涂，非常容易走失。老沈今天怀疑吴畏偷他的裤衩，就是因为裤衩找不到了。而老沈自己分析，觉得不会有小偷进来只偷裤衩，那唯一的怀疑对象就是吴畏。另外那两个人没有偷盗动机，但是吴畏有，那条裤衩吴畏也说好，偷了也能穿。这个推理，老沈越想越合理，越想越生气，所以等吴畏一进门，老沈就来了个先发制人。哼，想偷我的东西，我还没老糊涂！

可是很显然，吴畏真的没拿，但是交不出裤衩，老沈不会善罢甘休的。于是沈鸿辅导毛毛作业的时候，吴畏就开始到处帮老沈找裤衩，只有找到了，才能洗脱偷盗的罪名。找啊找，找啊找，翻遍了全家的各个角落，到底在哪里呢？

就在老沈自己的衣柜里。

那条老沈最喜欢的灰色运动裤衩，好好地和其他裤子一起，平静地躺在衣柜里。这是吴畏最后找的地方，因为老沈坚称不见了，所以吴畏根本没想到，它就在原地。打开抽屉，吴畏让老沈过来看。吴畏拎起裤衩对老沈说：“爸爸，是这条吗？”老沈看着，点点头，没出声，眉头紧锁。吴畏看着老沈，拍拍他的肩膀，说：“爸爸，我真的没拿，您的东西我不会动的。”说完，很大度地离开了，留下了沉默的老沈。

第二天早上，趁吴畏还没有起床，老沈慢慢地踱到沈鸿的背后，低声说：“小鸿啊，我发现吴畏最近有点儿问题。”

裤衩肯定是吴畏偷的，绝对没有冤枉他。老沈就是这么坚定地认为。另外，吴畏还做了很多让人费解的事情，比如，吴畏会偷偷地翻老沈的包，会藏他的老花镜，老是利用去阳台收衣服的机会偷拿老沈的衣

裤。昨天，他也肯定是趁着老沈不注意的时候，悄悄地把偷走的裤衩又装模作样地摆回了抽屉里，然后再特地假装才发现的样子喊老沈过去看，表现得非常委屈。

“哼，”老沈胸有成竹地推断，“我把整个柜子的边边角角都翻了个底儿朝天，怎么可能会没发现呢？绝对是后来放进去的，这是唯一的可能性。”

老沈想起吴畏小时候的样子，历历在目。多好的一个孩子啊，现在做了生意以后，竟然变成了这个样子，真是世风日下，社会是个大染缸啊。

沈鸿看着爸爸，心里五味杂陈，嘴上只好说：“爸，我知道了，以后我看紧他，让他少动您的东西。要不我再给您房间上个锁，以后没事儿就不许他去您那屋了。”

吴畏变了吗？是的，他变了。他变得没那么虚弱了，他甚至有时候感觉可以回去上班了。自从和老钱密切接触后，吴畏很快就接受了喝小柴胡汤的建议。老钱在方子里稍做了加减，没想到效果特别好，吴畏服用了一段时间后，恶心和呕吐的症状，真的好了很多。吴畏问老钱这是什么原理，老钱就说：“要不我给你一本中医基础理论的书，你自己看看？”吴畏赶紧摇手，说：“算了算了，我不需要知道那么多，我就是随便问问。我不看，我真的看不进去。”

老钱也不强迫他，跟他说：“反正我都给你准备好书了，你小子，总有一天会自己看自己学的，就看什么时候时机到了。”吴畏知道，不可能有这个时机的。他对中医真的一点儿兴趣都没有，唯一有兴趣的就是商业，就是赚钱。由于药效不错，老钱就名正言顺地成了吴畏的私人医生，没事儿就给吴畏配药熬药。吴畏喜欢看老钱忙乎这些，这让他想起小时候自己的父亲，也曾这样里里外外地出现在他身边。是的，父亲，老钱给他的感觉就像是久别重逢的亲人，让他踏实而温暖。人与人之间的缘分啊，真是妙不可言。

在老钱的调理下，吴畏的状态一天比一天好。吃的东西慢慢地多了，吃完以后，腹胀腹痛也很少有了。吴畏感觉自己恢复了不少力气，一直伴随的头晕头痛，也只有在透析之后两小时内有，其他时间几乎没有了。

身体感觉好转后，吴畏的心情也畅快了很多，晚上失眠的症状大有改善，偶尔不用安眠药也能入睡了。连吴畏的主治医生对他的恢复情况

都表示惊讶，虽然吴畏的检查指标并没有太多的改变，透析也需要正常进行，但是病情没有再继续恶化。

经过医生的同意，吴畏准备回公司申请上班。

这时候，吴畏收到了财滚滚公司给他付的第二笔收益。晚上，吴畏特地早一点儿回了家。他实在忍不住想和沈鸿分享点儿什么，但是他又不能说实话，就跑去金南最好的商场的爱马仕柜台，给沈鸿选了一条色彩艳丽的蓝色丝巾和一款有“H”标志的黄色手镯，包装得非常精美。

吃完饭，吴畏主动承包了洗碗的任务，让沈鸿去看礼物，沈鸿已经很久没有收到吴畏的礼物了，欢喜得在房间里又是搭配，又是自拍。毛毛跟在妈妈的后面各种臭美，把妈妈的口红涂得满嘴都是，还穿了高跟鞋，要求沈鸿录成短视频发到朋友圈。

吴畏洗完碗，靠在卧室的门上，看着母女二人的疯闹，心里幸福极了。

吴畏开始有了一点儿不一样的感觉。他和沈鸿从认识到现在已经十几年了，有毛毛也已经六年了，可是这样的情景在他脑海的硬盘中，却没有太多备存。他很少在家，很少有时间陪伴她们，即使有，也是工作疲惫了一天之后。那种心情，和今天的完全不同。今天，吴畏站在这里，有那么一刻，他觉得美好极了。他突然不想工作了，不想再去上班出差，他想每天都这样守着她们，早晚接送毛毛上学，晚上做好饭等沈鸿回家，吃完饭就看着她们嬉闹，然后晚上搂着沈鸿入梦。沈鸿一直口口声声心心念念的小日子，就是这样吧，她需要的陪伴就是这样吧。为什么之前会认为这是窝囊男人才有的生活呢？他突然为自己之前的想法感觉愚蠢，他觉得他把“生活得好”这个概念理解得太狭隘了。

正想着，沈鸿扑过来搂住吴畏，说：“我们三个一起自拍吧。我们三个很久没有自拍过了。”

吴畏拿起手机，高高地举起，正要拍，毛毛大叫着说：“美颜美颜，妈妈说现在不美颜，她绝不拍照。”吴畏哈哈大笑，换成了美颜模式。镜头里，沈鸿围着新丝巾，戴着新手镯，脸贴脸搂着毛毛，吴畏搂着心爱的她俩。快门按下，咔嚓！

“吴畏！”

还没等这三个人开心完，老沈的一声大喝，把屋里的三人从美梦中惊醒。吴畏赶紧放下手机看着门外，老沈脸色铁青地站着，气急败坏。

“爸爸，您……您怎……怎么了？”吴畏紧张地问。

老沈气得够呛说：“我还没吃饭，你怎么就把碗筷给收了，菜也倒了！你这是什么意思啊？！”

吴畏回头看着沈鸿，沈鸿也看着吴畏，两人都没有说话。

第三十六章

“钱老师，您说我爸这老年痴呆症中医能治吗？”

吴畏坐在中心花园的椅子上，一边晃腿，一边看老钱遛鸟。

老钱想了想说：“有是有，但是比较难。治愈估计是不可能的了，最多只是缓解吧。”

吴畏叹了一口气，说：“我爸现在也挺可怜的，他之前一直怀疑我偷他的东西，现在连自己是不是吃过饭都搞不清楚了，老是怨我们不给他吃饭，说我们虐待老人。沈鸿都郁闷死了。”

老钱走到吴畏身边坐下，很奇怪地问：“你爸怎么会突然恶化得这么厉害，老年痴呆症病情发展很缓慢的，按道理不会这么快啊。”

吴畏也很无奈，说：“不知道啊，从过年开始就表现出记忆力快速衰退了，上次走丢，其实就已经看出来了。这半年，家里又发生了一些事情，我估计为毛毛上学被骗的事情，对爸爸打击挺大的。他其实很心疼那50万，但到现在警察都没有找到那个骗子，就算找到了，那些钱估计也很难如数归还。我爸心里都清楚，但是他很善良，不想责备我，也不想总提这事儿，给沈鸿压力。所以，他就自己在心里瞎琢磨，他又经常一个人在家，很少有倾诉对象，可能导致病情发展得很迅速吧。”

老钱看着吴畏：“那钱真的找不回来了？”

吴畏摇摇头：“唉，真的很难，我都不抱希望了。”

老钱说：“如果你这样解释，我觉得你爸的表现就很合理了，他应该是为这事儿操心操的。而且他心底里其实是对你很有意见的，否则他不会一直针对你，老觉得你偷他东西，你要害他。”

吴畏看着远方，点点头，低声地说：“是的，确实是这样。他心里怨我，可能连他自己都不知道吧。”

老钱又问：“你和沈鸿没打算带你爸去医院看看吗？”

吴畏说：“我和沈鸿在网上也查过了，像我爸这样的病人，现代医学没什么办法，一般治疗都是用精神类疾病的药物，比如抗抑郁药、抗焦虑药。我也看了很多病患反映，说用药后没什么效果，有的甚至还加重了，所以我和沈鸿也没敢带他去医院，怕到时候越治越不好。”

吴畏看看老钱，问：“中医怎么治呢？”

老钱说：“中医里压根儿就没有老年痴呆这个病。中医里治什么病都是看症状。你爸这种长期一个人在家，爱胡思乱想，情感无处疏泄，又总在生闷气的老人，多半是肝气郁结。中医要治的话，也是从疏肝理气入手，调畅他的气机，调和他的气血。至于痴呆的症状能否好转、好转多少，真的就要看个人了，不能保证确切的疗效。”

吴畏想想说：“如果是这样，要不改天您上我们家给我爸瞧瞧吧。他现在的情况真的挺严重的，我和沈鸿都担心他。那什么疏肝调气的，先用上，至于好不好再说。行吗？”

老钱说行啊。

可是老沈说不行。

老沈说：“我没感冒，干吗让老钱给我治病啊？”

吴畏说：“您不是睡不好吗？让钱老师给您调调，让您好好睡觉。”

老沈说：“不用，我不用外人给我乱下药，我没病。你们别想着法儿地害我，我都知道。”

沈鸿说：“爸爸，我们怎么是害您呢？我们只是拜托人家钱老师来给您调理一下身体。人家老年人不都讲究养生嘛，钱老师对于养生又很在行，您就让他给您看看，养养生也是好的啊。”

老沈很不悦也很烦躁地说：“我真的不需要，我身体挺好，我不想那些乱七八糟的人到咱家来，我最近已经丢了很多东西了。”说完，狠狠地瞥了吴畏一眼，很有深意。

吴畏上班了。

夏总也很惊讶于吴畏的恢复，从上次吴畏跟她说请假开始治疗，到现在也不过几个月的时间，但是吴畏的状态确实好多了。吴畏跟夏总说，他现在还是每周要透析三天，每周二四六，所以礼拜二和礼拜四下午，都不能上班。除此之外，他完全可以像其他人一样正常上下班，就是不能出差，不能干体力活。

夏总当即同意了。吴畏是个人才，综合素质很强，做事稳妥机智，有计划性，这些年给公司创造的效益不可估算。现在想找一个这样的人太难了。说真的，自从吴畏生病离开华东片总经理这个职务后，她物色的几个人选，工作表现上都不尽如人意：不是太冒进，就是做事马虎没

条理；要么就是情商太低，得罪了不少客户。

这个社会，各个商贸公司的主营业务都大差不差，竞争的核心力除了产品本身以外就是人才。一样的红酒，吴畏就可以保持高销售量和增长率，但是换作别人就不行。人与人之间的差别还是很大的啊。

夏总把办公室主任的位置给了吴畏，而且特批吴畏不用加班、不用应酬、不用出差。

这天起，吴畏就开始了朝九晚五的正常上下班生活。每天早上，他再也不用等沈鸿走后再起床了，他现在是和沈鸿一起起床，因为他要送沈鸿和毛毛上班上学！除了周二和周四，每天下午，他都会去接沈鸿一起下班回家。

沈鸿很奇怪，问吴畏怎么了，为什么突然换岗，为什么不想再拼命挣钱了？吴畏说，他幡然醒悟了，觉得这种小日子挺好，能守着老婆和孩子，每天一起吃饭，一起玩耍，一起睡觉，真的是太幸福了。沈鸿想不明白，一个人好好地怎么会有如此大的变化，吴畏一定是经历了什么，而没有告诉她。虽然她很喜欢这样的生活方式，但隐隐地总有一些不安，总觉得这样的好日子不会太长久。

果然。那晚吴畏躺下以后，突然跟沈鸿说："这样的日子，我真的不想再过下去了。"沈鸿心里咯噔了一下，没有出声，等待吴畏的下文。

吴畏在黑暗中，摸摸索索地从枕头底下掏出一个东西，然后打开沈鸿的手，往沈鸿的手心里一放。吴畏说："老婆，我们结婚吧。"

沈鸿转身打开灯，张开手掌一看，一个镶有一颗大钻石的戒指闪闪发光，指环上很显眼的位置刻着两个英文字母：WS。

沈鸿噗的一下笑了。

吴畏得意地看着她，说："意不意外，开不开心？"

沈鸿笑得更欢了，居然还哈哈大笑起来。吴畏有点儿看不懂了，坐起身来看着沈鸿说："老婆，你不至于这么高兴吧。"

沈鸿笑得东倒西歪。吴畏惊了，心想，天哪，女人看到钻戒真的能高兴成这样吗？传说中的都是真的啊。连沈鸿这么矜持、稳重的女人，看到钻戒，也还是把持不住啊。他这么一想，更得意了，一边拉她一边说："干吗，你是不是高兴疯了？"

沈鸿一边笑，一边指着戒指上的字母说："我傻，我傻……你才傻，

你最傻。”

吴畏莫名其妙地接过戒指看了一下，也笑了，“吴沈”的缩写也是“我傻”的缩写，以后沈鸿就得一直戴着这个“我傻”过日子了。想到这里，吴畏也哈哈大笑起来。沈鸿坐直了看着吴畏，眼睛笑成了月牙儿，说：“你说，你是不是傻，是不是傻？！”

本来吴畏想好的浪漫求婚，被“我傻”的笑声彻底打乱了。吴畏本以为沈鸿看到戒指会激动落泪，然后扑进他的怀里，诉说爱恨委屈，然后捶他胸口，再然后他就强行把她摁倒，用嘴吻干她的热泪，再吻住她的嘴唇，再然后……两人喘息着躺倒，畅想一下未来的幸福生活，可是没想到居然变成了一场是你傻还是我傻的笑话。

最后沈鸿说：“戒指不要，退了，太贵；钻石太大，平时干活不方便。另外，谁跟你结婚啊，得考验一阵子再说，前一段时间表现太差，差评还没有撤销。”

好了，睡觉！沈鸿躺在那里，假装睡觉，可是心里却乐开了花。原来吴畏最近表现这么好，是为了重新求婚啊。这还是吴畏第一次向她求婚呢。之前结婚，好像都没有求婚这个过程。他们大学毕业以后，吴畏就一直住在沈鸿家里，沈鸿父母总是催着他们把证领了，这样住在一起也正大光明、合情合理，不被邻居说闲话。于是他们就找了个日子把证领了，过了好久才办的酒席。

结婚的戒指也很普通，就是两个铂金戒指，上面什么钻都没有。一是当时确实没钱；二是沈鸿坚持要买这种简单的，说越是简单大方，越是长久耐看，也方便戴在手上。吴畏就听了她的，买了基本款。那个戒指，沈鸿一直戴到毛毛出生。带孩子的人都知道，给孩子洗洗弄弄，有戒指太不方便。现在，沈鸿都不太记得那个戒指放哪儿了，赶明儿真要好好找找。

至于今晚的钻戒，沈鸿当然很喜欢，也很开心。钻石又大又亮，看着至少得两三万。沈鸿不想要，确实因为戴着就不方便干家务了，另外也是觉得太贵，将来的日子还长，有很多需要用钱的地方，省着点儿总是没错的。

再说……爸爸的50万到现在都没找回来，沈鸿希望吴畏快点儿攒钱，先把爸爸的钱还上。不管怎样，这是个心事。

第三十七章

如果，所有的幸福时光都可以长长久久，那生活就不是生活了。

老沈又走丢了，已经五天没有音信了。

沈鸿急疯了，嗓子都哭哑了，每天都到警察局去问有没有消息。

吴畏满城市地找人。

老沈是那天早上出去买东西的时候走失的。自从他老年痴呆症越来越严重后，沈鸿就不再让他接毛毛放学了，她干脆找了个托管班。平时她也不让老沈出门，菜都是沈鸿晚上回来去菜市场买好再回家。老沈就天天一个人在家待着，看看电视，看看报纸，偶尔到院子里走走。

那天早上，毛毛临走前突然跟老沈说："外公，我想吃牛排，就是上次我们全家一起出去吃的那种牛排。"老沈一听毛毛要吃，就说好啊，一会儿外公出去给你买。沈鸿当时正在收拾卧室，根本没听到这祖孙二人的对话，所以也不知道老沈要出门的事情。结果等他们都走了，老沈也拎着一个小包出了门，然后就再也没回来。

老沈第一次走失的时候还是小半年前，当时吴畏给门卫都塞了红包，让他们随时注意老沈，不要让他随便出小区。可是这么长时间过去了，吴畏也没有连续督促这件事儿，更没有再塞红包，所以门卫早忘得一干二净了，放松了警惕。晚上吴畏和沈鸿回家，发现家里没人，打电话也是关机，就赶紧到物业调监控录像，看到老沈一早就走了。

到下午6点多，竟然快10个小时了，这到底是去哪儿了呢？！

那晚，吴畏连晚饭都没吃，一直在小区附近到处找。沈鸿带着毛毛在家心急如焚。直到晚上睡觉前，毛毛才跟沈鸿提起早上她说要吃牛排的事情，沈鸿立刻打电话给吴畏，让他去那家牛排店找。可是吴畏去了以后，人家店员说今天根本没有一个老头儿单独来过，吴畏不放心，还和其他店员都确认了一下。吴畏一看，这家店的营业时间是中午11点到晚上11点，如果老沈能准确地找到这家店，那一定是来的时候还没开门，那么老沈就没能进来。然后呢，他去了哪里？失踪人口必须要等到24个小时后才能报案。第二天一早，吴畏就守在派出所门口了。

这五天，吴畏和沈鸿不知道怎么挨过来的，每一分每一秒都是煎熬。吴畏找遍了所有他能想到的地方，甚至到了老沈的原单位，求厂领

导发动全厂职工一起找。只是现在厂里已经很少有人认识这个原工会主席，老一批职工退休的退休，离职的离职。厂长也是新任的，根本不认识老沈，所以也只是走个人情，让大家帮忙发个朋友圈，能做的就只有这么多了。

吴畏发了朋友圈，发了微博，还托关系请几个有影响力的人帮忙转了寻人启事，一直到第六天夜里1点，派出所打电话给吴畏，老爷子找到了。

吴畏是带着沈鸿和毛毛一起去的，沈鸿非要去，毛毛又不能一个人在家。沈鸿太想见到爸爸了，她等不及吴畏把他带回来，她怕中途爸爸又被弄丢了，她就有可能再也见不到他了。毛毛睡得昏昏沉沉的，被沈鸿拖起来，糊里糊涂地跟着出了门。

一路无话。

到了派出所，还没等吴畏停稳，沈鸿就推开了车门，冲了下去。吴畏赶紧停车，抱起毛毛就往里走，还没进门，就听见里面传来哇的一声哭喊。

沈鸿的声音。

进去后，吴畏看到沈鸿和爸爸，眼睛也一下子就红了。毛毛盯着外公看了好久，才认出来，然后哭着问吴畏："外公怎么了，外公怎么变成这样了？"老沈站在那里，头发凌乱，又脏又腻，黏在头上一缕一缕的。脸上和身上，到处都是泥点子和一块块的油迹，散发着一股骚臭味儿，应该是有大小便弄在身上了。天还热，就算没有屎尿，几天不洗澡也臭了。除了这些，老沈的面目也发生了很大的变化，可能是饿的，双颊深陷，眼窝深凹。这些都不重要，重要的是老沈的眼神茫然而呆滞。沈鸿紧紧地抱着他放声大哭的时候，他就这么愣愣地站着，仿佛都不太认识沈鸿。看到吴畏抱着毛毛进来，听到毛毛说外公的时候，老沈的眼神里才有那么一丝闪动。他看着毛毛，慢慢地，眼睛好像才活过来，能对焦了。

值班的警察站在一边，冷静而果断地打断了沈鸿的哭声，跟沈鸿说："这位女同志，你稍微克制一下，我们先走个程序。你确认这位老同志就是你们报失的人吧，没错吧？"

沈鸿哭哭啼啼地说："没错，就是他，就是我爸爸。"

警察说："那就好，你们家属过来签个字，写个身份证号码，就可以

带人离开了。”

沈鸿签字的时候，忍不住问：“警察同志，请问你们是在哪里找到我爸爸的？”

警察说：“是我们交警大队的巡警在高速公路入口处找到他的。我们也不知道他怎么去的那里，问也问不出来，只好就先带回来让你们家属认领一下。你们自己回去问吧。”

“不过，”警察又说，“回去后先给老爷子吃点儿流食，不要急于进食，或者是滋补。我们这会儿医务室的医生下班了，否则会给他做个简单的身体检查，量个血压、测个血糖什么的。我们刚才也看了一下，没有外伤，但是估计老爷子这几天应该是挨饿了，所以回去先吃流食，千万别吃多了，老爷子受不了。”

吴畏和沈鸿千恩万谢地带着老沈离开了派出所，一路上沈鸿一直在抽泣，吴畏也没有劝阻她。毛毛觉得外公很臭，样子也很可怕，就一直远远地坐在后排的角落里，不敢说话，时不时地打着迷糊。

凌晨3点的夜，暗黑得可怕。

那一夜，吴畏和沈鸿一分钟都没有睡，吴畏回家后就赶紧忙着给老沈洗澡，换衣服。沈鸿把老沈穿的衣服，里里外外全拿出去丢掉了，然后给老沈熬粥，弄吃的。等把老沈全部收拾停当，安排入睡后，天已经蒙蒙亮了。吴畏和沈鸿筋疲力尽地瘫在沙发上，他们开始商量老沈以后的问题。显然，一定要找个人来家里照顾老沈了，全天的那种，晚上他们不回家，那个人就不能离开。可是现在想找个合适的全天全职保姆，真是太难了。而且白天一整天的时间，把家交给外人也不放心，必须找个可靠的人才行。沈鸿决定等天亮了，就去附近的家政公司看看，不管怎样，这事儿都必须立即着手去做。

早上把沈鸿和毛毛都送走后，吴畏走不动了。他的身体虽然已经恢复了一些，但哪能经得起这样的折腾。而且这中间还落了一次透析，他感觉整个人都不是很好，于是赶紧联系了下午去透析的事情，然后颓然躺倒在床上眯了一会儿，可是根本睡不着，脑子里乱哄哄的。

到了中午，他勉强起来，给老沈做了午饭。沈鸿这几天都没有上班，所以去完家政公司后，就直接去上班了。下午只能是吴畏在家看着老沈。可是，吴畏要去透析啊，不能再不去了。想来想去，吴畏只能给老钱打了电话，老钱现在是吴畏最信任的人。

老钱一来，吴畏赶紧交代一番，之后才放心地去医院。

老钱挥挥手，让吴畏赶紧走。

吴畏走后，就剩下老钱和老沈两个人了。

这几天老沈走失的事情，老钱当然是知道的，而且为了帮着找老沈，老钱这两天也没少奔波，附近的几个公园，老钱都去过好几遍了。看到老沈能平安回来，老钱觉得又惊又喜。只是没想到，就这不到一周的时间，老沈都瘦成这样了。

老钱拉着老沈在沙发上坐下，好像老钱是这个家的主人似的。老沈反而坐得很拘谨，脸上带着陌生而略带讨好的微笑。

老钱拍拍老沈的手说："老哥，你受苦了。"

老沈笑笑说："没有没有，哪里哪里。"

老钱看着老沈的表情，突然问："你还记得我是谁吗？"

老沈愣了一下，勉强笑笑说："好像记得，你是……我们以前见过？"

老钱没说话，叹了一口气。

老沈一边努力回忆，一边说："瞧我这记性，真是抱歉啊。"

老钱理解地又拍拍老沈的手说："没事儿没事儿，别想了。我告诉你，我是老钱，就住在这个小区的前面几栋楼里。我们以前经常在中心花园见面，我有个鸟，鹦鹉，会说人话，我经常逗鸟给你们看。想起来了？"

"哦哦，对对，有个鸟，鹦鹉，说人话，想起来了想起来了。"老沈一副恍然大悟的样子。可是老钱眼睛里没有喜悦，他看得出来，老沈并没有真想起来，不过是在附和他罢了。老钱很想问问老沈，这些天他到底去哪里了，为什么会走到郊区那么远的地方，到底经历了什么？但是他没问，他希望老沈就此忘记所有的不愉快。有的时候记忆消失也是件挺好的事情，至少它不会让你陷在痛苦的回忆中不能解脱。

第三十八章

那老沈到底经历了什么呢？

其实老沈并未完全忘记，只不过记忆像是碎片，散落在脑海中，连不起来，时隐时现。

那天上午老沈确实去了牛排店，也正如吴畏推断的那样，他去的时候牛排店还没有开门，所以老沈在门口站了一下就走了。他当时是想在附近随便走走，等到11点人家开门的时候再过来。可是走着走着他就迷路了，真的迷路了，找不到方向。这个城市变化太大了。上次是吴畏开着车带他们一起来吃饭的，他知道这个地方在城市的商业中心，他也知道怎么从家里坐车过来。可他不知道这个商业中心已经有这么大规模了，高楼耸立，大街小巷纵横交错。他觉得所有的街道都差不多，所有的楼都长一个样，很快，他就找不到回牛排店的路了。

就这样，老沈一直绕着商业区各种打转转，直到中午，他又累又饿，打算放弃，准备回家。他找到一个公交车站，仔细地看了每一条线路，可是都没有找到家门口的那个车站名。老沈蒙圈了，不知道该怎么办。过了一会儿，他看到旁边有个中年妇女在玩手机，看上去憨憨厚厚的样子，于是他鼓足勇气上前问这个女人，他想回家，该如何转车。这个女人抬眼看了看老沈，又看看老沈的周围，确认没有家人。于是她就问："你家在哪儿，什么小区？"老沈回答得颠三倒四，小区的名字也说不太清楚，突然他想起了沈鸿，说："等等，我给我女儿打个电话，问问我女儿我家在哪个街道，小区叫什么名字。"

说完，老沈就从自己的提兜里掏出了电话，当然，女人也看到了提兜里的钱包。不等打电话，女人赶紧热情地拦住老沈说："我知道您家住哪里了，您刚才说的我都听清楚了。放心吧，您跟我走，我带您回家，正好我们家也住那附近。"老沈一听高兴了，终于遇到了一个好心的邻居，于是就放心地跟着那个女人上了一辆公交车。上车后，那个女人还帮着老沈找了个座位，一路都有说有笑，照顾得很周到。在外人看来，他们就是一对熟人。

坐了几站以后，女人叫老沈下车换乘，老沈就立刻下来了，不知道又坐了另一辆几路公交，反正开了很久。老沈在车座上直犯迷糊，女人跟老沈说，放心睡，到了站就喊他。老沈就真睡着了。等老沈醒来的时

候，车上的人已经不多了，那个好心的女人也不见了。老沈大惊，站起来看着窗外，竟然是郊区。下意识地，老沈大喊：“停车停车，我坐过站了！”司机一看是个老头儿，疯疯癫癫的，懒得跟他计较，怕万一出什么事儿，会很难缠。看看前后没车，司机也没多问，以为老头儿真的是坐过站了，于是就立刻在路边停车，让老沈下了车。然后，公交车就一溜烟地开走了。老沈站在路上，彻底傻了眼。这是哪儿啊，没有楼房，全是平房，应该是一个镇子。再一摸，提兜没了，里面的手机、钱包，全都跟着没了。

他站在路中间，成了一个三无老人。

再然后，老沈的经历就和所有的流浪汉一样了，他漫无目的地走，走累了，就坐在路边休息；饿了，就到人家小吃摊上，找一点儿食客吃剩下的东西，塞在嘴里吃几口；渴了，看到水龙头，就冲上去对着嘴喝，有人来赶，他就赶紧离开。他的脑子越来越糊涂，意识越来越不清晰。他慢慢地忘记了自己是谁，怎么来到这个地方的，他的家人有谁，都在哪里。警察？他就更想不到了，他不知道谁可以帮助他，最重要的是，他并不认为他需要帮助。

这几天，晚上他就蜷缩在街道的角落里，随便打个盹。早上醒了，他就继续往前走，看到人家，就站在门口也不说话，直到对方主动施舍点儿吃的。中途下过一次雨，老沈在雨中跌倒了，所以衣服和头脸都沾了泥土。大小便老沈自己也不知道怎么解决的，反正感觉想尿、想拉，就找个地方蹲下，有时候都已经弄在裤子上了，他也浑然不觉。

这短短的几天，老沈“死”了，因为饥饿和疲惫，他早已经不知道自己还活着。他所有的行为，不过是一个呼吸没有停止的肉体的自觉行为。他的灵魂，早就不知道飘到了什么地方，和他的肉体分开了。

那天晚上，老沈一个人沿着一条无尽的马路走，突然有一辆警车停在他的身旁。他看着警察张嘴闭嘴地在和他说话，就是听不懂他们在说什么。后来他就迷迷糊糊地被警察带上了车，开了好久来到一个全是警察的房子里，再然后，他就见到了沈鸿。沈鸿冲进来抱住老沈的时候，老沈并不知道沈鸿是谁，为什么要抱着他，为什么号啕大哭。但是当吴畏带着毛毛进来，看到毛毛的那一刻，他突然像是被人从梦中叫醒了，刹那间恢复了大半意识。那一刻，他才猛然想起来他是谁，他原来有家人。

这一切，在这世上再也不会有人知道了。老沈自己不能描述完全，

更不可能再有第二个人能帮他说完整。就连被骗，吴畏和沈鸿也不可能知道，他们唯一知道的，就是老沈丢掉了所有的东西。

现在坐在身边的，这个自称老钱的老头儿，老沈多少有点儿模糊的印象，但是具体的，他真的说不上来。老沈只是知道，这会儿，他是被拜托给这个老头儿照顾的，他得听话，否则这个老头儿说不定会……打他。

老钱看到老沈的样子，忧心忡忡。他决定给老沈用中医的办法治疗一下。他仔细地给老沈摸了脉，发现即使连着这么多天不能正常吃饭、睡觉，老沈的脉却也一点儿也不虚弱，尤其是肝脉，弦硬。老钱想，他之前对老沈的判断并没有错，老沈确实有心事儿，而且很重。吴畏上当的事情，对老沈的打击一定很大，他一个人憋在心里，无人诉说。

老人啊，确实需要一个发泄的出口。他们像孩子一样，渴望被人关注，渴望交流。独居的老人很容易得老年痴呆症，并不是因为一个人不说话，就会变呆；恰恰相反，他们中很大一部分人是因为很想讲话，但是没人可讲而导致的“呆”。没人可说，所有的话都憋在心里，万马奔腾，思虑繁重，无法卸载，才会导致肝气郁结、气机不畅，气血不能正常上供于脑清明神志，从而出现痴呆的症状。说到底，这些痴呆的老人，还是要从疏肝理气入手才对啊。

老钱决定回家后拟个方子给吴畏，让吴畏买药材回来给老沈泡脚。直接服用汤药怕老沈不愿意，有抵抗情绪，泡脚的方式更容易让他接受一些。中药汤剂泡脚，也是有相当疗效的，因为脚底经络丰富，六条经都经过脚，所以当老人喂不进去汤药的时候，泡脚也是一个很好的办法。

这几天，沈鸿一直在找家政公司的阿姨。沈鸿心中的理想阿姨，差不多四五十岁的样子，慈眉善目，有耐心，爱干净，会做饭，会照顾老人。她不想找年纪太小或者太老的，都不适合老沈现在的情况。

可是有个问题，这样年龄的阿姨都是需要住在家里的，她们都是外地人，不可能做全职保姆的同时，还自己租房子住。但是以沈鸿家现在的情况，给保姆单独住一间是不可能的，所有的房间都满了。更不可能让保姆和老沈睡一间，毕竟还有个男女礼仪的问题，老沈也没老到性别模糊的年龄。但是想找这样的本地阿姨，基本没可能了。这个年龄的阿姨都是抢手货，可以不费吹灰之力找到任何一种劳力工作，比如售货员、服务员、家政钟点工。谁愿意来家里照顾一个有痴呆症的老人啊，

钱又拿得不多，也没有五险一金。

所以几天过去了，沈鸿跑断了腿，也没有一个中意的。这期间，不是吴畏请假，就是拜托老钱来照顾老沈。虽然吴畏和沈鸿都非常不好意思，但也实在没有别的办法。

那天早上，吴畏有个重要的会议必须去，走之前只好又把老钱叫来。老钱都习惯了，拎着自己的茶杯什么的就过来了，还交给吴畏一个纸条。吴畏展开一看，是个药方。老钱让吴畏今天下班回来的时候，把这个方子买七服回来，准备给老沈熬药泡脚，看看能不能缓解一下痴呆症。吴畏一边答应一边把老钱的方子塞进了包里，然后就急匆匆地和沈鸿带着毛毛出门了。

在路上，沈鸿跟吴畏说，这两天单位审计，晚上要加班，吴畏一定要正常下班回来到托管班去接毛毛，千万别忘了。吴畏满口答应，这个应该没问题，就是带着毛毛不能买菜了，唉，再说吧，不行就叫个外卖。

吴畏一到公司，就进了会议室，把电话调成了静音。

中午开完会出来的时候，吴畏发现有六个未接来电，其中四个都是老李的。

吴畏心里一惊，赶紧回办公室准备回拨给老李，还没到门口，就看见老李抱着头坐在接待区的椅子上等他了。

吴畏感觉大事不妙。

第三十九章

吴畏想错了。不是大事不妙，而是，天塌了。

财滚滚公司的法人兼CEO，昨天夜里去警察局自首了，自首的名目是，诈骗！财滚滚倒闭了。

老李是今天早上7点看到的新闻，他第一时间往公司冲去。还没到楼跟前，就看到滚滚的人流拥进了大楼。老李一看，电梯是挤不上去了，只好随着人流爬楼梯往上跑。结果到了一看，整个楼层都炸了。所有的工作人员都跑路了，围堵的都是受害投资人。办公室的门窗桌椅全部被砸烂，没有被转移走的复印机、打印机也都被投资人抢走。整个楼层像是被抄了家，尽管已经有几个警察在维持秩序，但很多人仍疯了似的在疯狂砸桌椅，有人在哭号，有人傻傻地瘫坐在地上。老李被钉在那里，动弹不得。

当老李把这个消息告诉吴畏的时候，吴畏感觉心慌得快要跳出来了。他揪住老李的胳膊，压抑而惶恐地问："你去警察局核实过情况了吗？是不是真的？是不是？！"

老李的胳膊被吴畏揪得生疼。老李看着吴畏，低声说："老弟，你冷静一点儿。"话刚说完，吴畏甩开老李，风一样地冲了出去。同事们面面相觑，不知道发生了什么。

老李追了出来，看到吴畏跑向停车场，二话没说跟了上去。

打开车门，老李拽住吴畏，大声说："我来开。"

吴畏扭过头来，眼睛里喷火似的看着老李，老李又说了一句："你冷静点儿，我来开。"

吴畏闭上眼，深呼了一口气，返身绕到副驾驶的位置上。

一路狂奔。

吴畏心跳得快要窒息了，他喘着粗气，不停地看着手机里各种关于财滚滚公司倒闭的信息，手抖得厉害，手机都快拿不住了。

是的，没错，千真万确。财滚滚公司的CEO李君宝因无法出境，不得已于今日凌晨去公安机关自首了。他承认非法集资，集资金额高达400亿，由于资金链断裂，不得不收网跑路。公安部门早就注意到了

他，证监所也早已把财滚滚列入经营异常单位的名单，因此李君宝几次想偷偷出国都未果。面对投资人的巨大还款压力，李君宝为了自己的私人安全，不得已投案了。也就是说，吴畏的300万，在收到三次8万多的收益后，就再不可能见到一分钱了。剩下200多万，转瞬之间，灰飞烟灭。

这个结果，吴畏不能接受。

车开到财滚滚公司楼下时，那里已经被警察封锁。车子只能绕到另一栋楼下停放。可是还没等停好，老李又不得不重新一脚油门踩了下去，一路狂飙地开走了。

因为，吴畏不行了。

过度的紧张、害怕和打击，吴畏突发了冠心病。老李一路狂开到医院，在路上就开始打电话请求医院急救。当老李的车刚开到门诊大门，就看到已经有救援的医护人员推着轮椅在等他们了。打开门后，吴畏被拖到轮椅上，医生一边嚷着“让一让让一让”，一边推着吴畏跑了进去。吴畏脸色灰白地捂着胸口，疼得说不上话来。

下午6点半，正在忙着准备各种审计资料的沈鸿接到了托管班老师的电话，老师问怎么到现在也没人来接毛毛啊，他们要下班了。沈鸿一看表，哟，6点半了，平时是5点半到6点之间接孩子。吴畏到哪里去了，怎么到这会儿了还没去接毛毛呢？沈鸿一边抱歉，一边跟老师说马上打电话给孩子爸爸，让他去接，请老师稍等。挂了电话，她就打电话给吴畏，一连拨了六七个，就是没人接，沈鸿气坏了。不知道这个吴畏在干吗，该不会是忘记了吧？只能打电话到办公室了，可还是响了很久也没人接，应该是下班了。那人会去哪儿呢？那边老师在等着人去接毛毛，自己手上一堆事儿，实在走不开。而且同事们都在这里集中工作，自己这会儿走，也耽误别人的工作进度，实在开不了口啊。

沈鸿皱着眉想了一会儿，只好把电话打回家。老沈接的。

沈鸿抱着最后的一线希望问：“钱老师这会儿还在咱家吗？”

老沈说在啊。

沈鸿立刻放下心来，急切地让老钱接电话。

老钱接过电话，了解了事情的经过，说：“好的，放心吧，我这就去接毛毛。毛毛那个托管班我知道，过两条马路就是了，不远，很快就能到，放心吧。”

沈鸿不停地感谢，最后还是忍不住加了一句：“钱老师，麻烦您稍微快点儿，我怕老师那边等不及。拜托您了。”

老钱笑着说：“没问题，我马上就出门。”

一周后，吴畏才从重症监护室转移出来，到了普通病房。

这一周，吴畏基本上一直都在昏迷中。有好几次，吴畏看到了自己的妈妈。他看到妈妈坐在床边拉着他的手，呼唤他的名字，妈妈对他说：“孩子啊，你怎么搞的，怎么把自己搞成这样了啊？真让妈妈不放心。”吴畏好想张口跟妈妈说些什么，但是任凭用尽全身的力气，也发不出一丝声音。他想去抓妈妈的手，手却抬不起来。吴畏好急啊，他拼命地挣扎，他想说，妈妈，你不要走，你听我说，我也不想这样，我真的不知道怎么了……

“啊……”吴畏一下子从昏迷中惊醒。他惊恐地睁大眼睛看着屋顶，眼前一个人都没有，当然，也没有妈妈。意识逐步地恢复到头脑中，吴畏慢慢地转动眼睛看着周围，他在医院！他怎么会在医院？哦，对了，他好像犯了心脏病，老李送他来急救的。而为什么犯心脏病？天哪，是因为财滚滚……是了，他破产了，因为他投资失败，上当受骗了。财滚滚，李君宝，还有那200多万，全想起来了。汗一下子涌了出来，心脏一阵紧缩，床边的心跳监护器立刻发出了不一样的报警声。很快，护士就过来了。吴畏像看到救命稻草一样，低声地呼唤护士：“请问，今天是几号，现在是几点钟了？”

护士说，现在是8月22日，下午2点，你已经差不多昏迷七天半了。

天哪，七天半……

吴畏颓然地躺在那里，护士按住他说：“你的心脏刚刚做了搭桥手术，不能过于紧张和激动。你现在什么都不要想，安心养病。”

吴畏很警觉地问：“发生了什么事儿吗？你为什么这么说？”

护士一听，赶紧打圆场说：“我们对重症监护室出来的病人都是这么说的，尤其是你这种心脏病人，情绪不要激动，不要想太多，安心养病。你一激动，心跳加速，这边的仪器就会报警。好了，赶紧别多想了，好好休息吧。”说完，护士就走了。

七天了，吴畏都没有回家，沈鸿那边是怎么交代的呢？他自己是老李开车送来的，也是老李送进的急救室，只有老李知道自己的情况，所以老李应该会去家里和沈鸿说一声吧？

老李和沈鸿并不熟，不知道沈鸿的电话，但是老李认识吴畏的家。可是，老李去了家里，应该怎么和沈鸿说呢？如果说了真话，沈鸿该不会吓哭吧？怪不得迷糊中好像听到过沈鸿的声音，难道……她来过了？吴畏急着想知道这几天到底发生了什么，他好不容易翻身想找自己的手机，还好，就在旁边的抽屉里。可是一看，没电了。

这七天到底发生了什么？吴畏可能永远都不要知道比较好。如果说七天前，他在一个世界的话，那么现在的他，其实已经到了另一个世界。

第四十章

老钱死了。

老钱是在去接毛毛的路上被车撞死的。那会儿正好是下班的晚高峰，路上车特别多，很多人赶着回家，即使是亮黄灯了，也有车会踩着最后一秒冲出去。

老钱就是被这最后一秒害死的。

老钱在路口，一看绿灯灭了，黄灯亮了，就低着头往前跑，因为沈鸿跟他说抓紧时间，毛毛在那边等着呢。可是直行的车辆也有一个人急着往家赶，看到黄灯亮了，不但没刹车，还一脚油门猛踩出去，想赶着最后一秒闯过去，结果刚出地上的停车白线，就砰的一声撞到了老钱。老钱当场就飞出去十几米，救护车还没到，老钱就已经死了。

7点多，沈鸿接到了托管班老师再次打来的电话，语气极其不耐烦，问沈鸿怎么还没来接毛毛。沈鸿很奇怪，立刻打电话回家问老沈，老钱走没走，什么时候走的。老沈说，走了好久了，放下电话就出门了。

沈鸿心里一惊，不好了。等她开车回到家附近的时候，事故现场还没完全拆除。地上的血迹在晚上的路灯下，闪闪发亮，灼热刺眼。沈鸿坐在车里，看到这一切的时候，一种强烈的不祥之感紧紧地攥住了她。回到家，沈鸿放下毛毛，千叮咛万叮嘱老沈一定别出门，然后她把爷儿俩反锁在了家里。她一路跌跌撞撞地跑到老钱家去敲门，可是敲了很久都没有人出来应声，家里没人。

沈鸿再跑到小区外的马路上，看到做最后扫尾工作的辅警后，她语无伦次地问到底发生了什么事，出事的是什么人。在确定了是一位年龄和老钱相仿的老人后，沈鸿傻了。按照辅警提示的信息，沈鸿去了救护车送达的医院。因为老钱当场就死了，所以他的尸体已经被转移到太平间。沈鸿还没到太平间门口，就听到了嘈杂的人声和呼叫声，从阴暗的走廊那头传来，好像是一只手，把沈鸿整个人都揪得紧紧的，让她透不过气来。

沈鸿忍着剧烈的恐惧，慢慢地顺着声音走过去，远远地看见了老钱的女儿，跪在太平间门口的地上，披散着头发，号啕大哭。旁边站着很

多人，包括老钱的女婿、外孙。老钱的家人，沈鸿都见过，在院子里碰到老钱一家散步时，老钱都做了介绍。

死者是老钱无疑了。沈鸿瘫坐在地上。

过了好久，一个人走过来发现了沈鸿，招呼老钱的女儿和女婿，让他们过去看看这个人是谁，会不会是肇事者的家属。

老钱的女儿箭一般冲过来，一看是沈鸿，愣住了。沈鸿看老钱的女儿冲过来，以为他们什么都知道了，跪着爬过去抱着老钱女儿的腿，一边哭一边求饶说："大姐，原谅我，我真的不是故意让钱老师这么着急的，我真的只是随便说说的。大姐，求你了，求求你原谅我，我也不知道会发生这些，我真的不知道。如果我知道会这样，我绝对不会让钱老师去帮我接女儿的，绝对不会的。求你原谅我吧……"

老钱的女儿睁大眼睛听沈鸿断断续续地把话说完，然后一把拎住沈鸿的胳膊说："你是说，是你让我爸去帮你接女儿，他才出车祸的？"

沈鸿一边哭一边点头。

老钱的女儿又问："是你让他快点儿去的？"

沈鸿还是点头，不停地点头，哭着说："是我，是我，都是我，是我不好，全都是我的错……"没等沈鸿说完，老钱的女儿抬手就扇了沈鸿两个大耳光，然后一把揪住沈鸿的头发就往墙上撞，发疯似的哭着说："原来是你害死了我爸爸，你这个害人精。你们全家人都是害人精，都不得好死。"

"啊……"沈鸿本能地护着自己的头，"不要啊！"

老钱的女婿和外孙赶紧冲上去拦住老钱的女儿，一边嚷着"有话好好说，别冲动"，一边去掰抓着沈鸿头发的手，让她先把沈鸿放开。

老钱的女儿被家人这么一拦，索性放开沈鸿倒退一步坐在地上，闭上眼睛号啕大哭，说："是你们全家害死了我爸爸啊。他白天去你家照顾你那痴呆的爸爸，晚上还要去给你接孩子。你们把我爸当什么使唤了，当用人啊？我爸死得太惨了，都是被你们全家害得啊……我爸肝癌没走，可是车祸走了……"

沈鸿被扯得七零八落地坐在地上，听着老钱女儿的哭诉，悲怆得说不出一个字来。她不知道那晚自己是怎么回家的，好像是老钱家的一个人帮她叫了辆出租车。在车上，她不停地给吴畏打电话，吴畏都没有接。沈鸿从愤怒转为害怕，她心里不停地求吴畏赶紧接电话，她不敢多

想吴畏不接电话的原因，她觉得自己就一根弦绷着，万一吴畏再有什么事儿，她就断了。

吴畏那晚一夜没回家。

电话打到后来，就直接提示关机了。

沈鸿一夜没合眼，坐在毛毛身边瑟瑟发抖。她知道吴畏肯定出事儿了，而且出了大事儿。第二天一早，老李来了。沈鸿知道他，因为毛毛借读的事情，她听吴畏说过，是这个老李牵的线，所以她对老李一直都没什么好感。老李突然上门，肯定有不好的事情发生了。沈鸿强按住自己快要跳出的心脏，跟老李说："你到楼下的中心花园等我，我把毛毛送到托管班就来找你。"然后她给老沈把吃的东西全部摆在饭桌上，锁了厨房的门，又把大门反锁了，才带着毛毛出门。

把毛毛送走后，沈鸿深一脚浅一脚地走到了中心花园，找到了等在那里的老李。

老李没办法再隐瞒了，因为医院发了病危通知书，吴畏在重症室急救。老李一五一十地把吴畏的所有事情都告诉了沈鸿，包括300万的事儿。老李并不知道现在沈鸿的处境，老李只是觉得，不管怎样，都应该夫妻俩共同面对和承担问题，事情到了这一步，逃避不是办法。

或者说，已经无法逃避了。

沈鸿应该有知情权，万一吴畏这次没挺过去就这么走了，身边也得有个家人在啊。另外，财滚滚的事情也必须和沈鸿说清楚，沈鸿有什么疑问还来得及和吴畏核对，万一吴畏走了，老李就说不清了，他可不想担什么莫须有的责任。老李作为外人，有这些想法很正常。他真的不知道沈鸿经历了什么，他这最后一根稻草，不，不是稻草，而是重锤，彻底把沈鸿击碎了。

沈鸿跟着老李去医院的时候，没有看到吴畏，因为吴畏还在重症室里抢救，家属见不到的。老李以为沈鸿会痛苦地趴在病房门口失声痛哭，然而沈鸿没有。她特别特别冷静。她向护士问清楚病人的探视时间后，转身冷冷地看着老李说："没什么事儿，我先走了。"然后，就真的走了，留下了完全摸不着头脑的老李。

老李是不会懂沈鸿的。

沈鸿也不懂自己。她没去上班，也没有请假，而是去了寿衣店，给自己买了一身孝服。然后，又去了家政公司，顺利地找到了一个阿姨，

因为她说，可以住家，待遇从优。再然后，她回了家，收好孝服，就开始搬弄家具，整理床铺。老沈问她要干吗，她说把毛毛的房间腾出来给阿姨住，以后她和毛毛还有吴畏三个人一起住在大卧室。

等到探视时间一到，她又赶去医院，看到了已经做好心脏搭桥手术的吴畏。从头到尾，老李看到的沈鸿，都是冷静、刚毅和淡漠的神态。老李隐隐觉得沈鸿有点儿不对，但是他不敢吭声。

第二天，沈鸿又去了家具城，给家里添了一张床，还有些五斗柜什么的。另外又从银行取了钱，准备见到老李时交给老李，因为她知道这次吴畏所有入院的钱，都是老李垫付的。

第三天，老钱的葬礼，沈鸿准时穿着孝服出现在追悼会上。

追悼会后，沈鸿就这么披麻戴孝地来到了医院，把钱交给老李，然后静静地坐在病房门口，等着探视。

老李看着沈鸿，确定沈鸿精神出了问题。因为沈鸿的眼睛里什么都没有，直愣愣的，同时，她嘴里一直在不停地喃喃自语。老李悄悄地去挂了精神科的号，求了一个病房里和吴畏熟识的护士，让她带着沈鸿去精神科做检查。护士让沈鸿跟着自己走，沈鸿也没反抗，乖乖就走了。

穿着孝服的沈鸿走在医院里，分外扎眼。

结果不出老李所料，沈鸿患上了重度抑郁症。

护士跟老李说，医生讲了，要密切观察患者，她随时都有自杀的可能。

第四十一章

沈鸿是想死。

其实从老钱的女儿打她，说她是害人精不得好死的时候，沈鸿就想死了。她想一命赔一命。

是她害死了老钱，如果不是她让老钱去接女儿，如果是她自己去接，老钱就不会死。

那晚吴畏没回家，沈鸿坐在毛毛身边想了一夜。她知道吴畏肯定出事了，但她不敢想能出什么事。她一夜没睡，就是在等警察局的电话，说不定什么时候警察就会打电话来说也发生了一起交通事故，死者叫吴畏。老天爷是公平的，她害死了老钱，所以老天爷就害死吴畏，一命赔一命，这很公平。但是如果真是这样的话，其实是她沈鸿害死了两个人，只是老天恨她，不愿让她用死来解脱，就让她失去最心爱的人。

这样，她就只能一辈子都在极度痛苦中活下去了。所以，她一夜都在盼望着吴畏千万别死，只要吴畏还活着，爸爸和毛毛就有人照顾了。这样，她就可以毫无牵挂地死了。

第二天，终于有了吴畏的消息，只不过告诉她的人不是警察，而是老李。

老李一跟她说吴畏的尿毒症，沈鸿立马就蒙了。她回想了一下这几个月的相处，自己竟然毫无察觉。听到老李说吴畏一直一个人住在小旅馆，自己挣扎着去做透析的时候，她的心像是被刀扎了一下又一下。沈鸿觉得真的没有理由能原谅自己，自己就是该死！她是吴畏最亲近的人啊，在吴畏最需要人关心和帮助的时候，她在哪里，她在干什么？这份大意，可以让她死一百回。

至于钱，沈鸿倒是觉得无所谓了。这时候钱和两条人命相比，简直不值一提。

在跟着老李去医院的路上，沈鸿只有一个念头，就是一定要让吴畏活下来。吴畏不能死，该死的人是她。和痛苦地活这一生相比，死简直是痛快的解脱啊。不过在吴畏完全康复之前，沈鸿都不会让自己死的。她不能死，因为还有爸爸，还有毛毛，她必须活着。

吴畏醒来找不到电话，不知道这些天发生了什么，不知道老李是如

何跟沈鸿说的，好着急。他不得不按下床头的铃声叫来护士，跟护士说，麻烦一定帮忙把手机充上电，他有要紧事和家人联系。

护士知道吴畏的情况，也听说了沈鸿的病情，所以就说：“你现在的身体不适宜想事情，先好好休息吧。手机我帮你充电，但是你不要着急。”

护士越是这样说，吴畏越是觉得不对劲。一定出事了，肯定的。

充电的半个小时，像一天那么漫长，吴畏觉得他不能再等了，又按铃找来护士，坚持要打电话。护士拗不过他，跟他说，不要激动，说话时间不要太长。

吴畏想了想，先打电话给了老李。

电话接通了，老李很意外：“你终于醒啦！”

吴畏虚弱而焦急地问：“这几天我没回家，你怎么跟沈鸿说的？”

老李沉吟了一下说：“这样吧，我马上过来，我们当面说。”说完就挂了。

吴畏拿着电话，想了很久，才忍住没有拨给沈鸿。他想等老李来，看老李怎么说的，再随机应变。只是，他好想沈鸿啊，好想这会儿就能见到她，好想知道这几天发生了什么，她是怎么过的。

很快，老李到了。

见到吴畏后，老李尽量平缓地把如何跟沈鸿说的情况，告诉了吴畏。吴畏长叹一声，表示理解。

在那种情况下，让老李如何编谎话都是瞒不过去的，而且老李也没有这样的义务。只是，吴畏很想知道沈鸿知道事情真相后的反应，关于他的病情，关于投资被骗。以吴畏对沈鸿的了解，沈鸿应该痛哭流涕，六神无主了吧。

但是老李说，沈鸿没有。从头到尾，沈鸿没有流过一滴眼泪。

最后，老李犹豫了一下，还是说了：“老弟，你要做好心理准备，沈鸿，她得了重度抑郁症。”

这个，实在太意外了。

正在老李和吴畏说话的间隙，沈鸿竟然来了，悄声无息地站在病房门口。看到吴畏醒来，沈鸿一颗心总算放下了，这真是太好了。她当然

知道自己得抑郁症的事情，因为她正在按时服用医生给她开的药。她一直警告自己，必须扛到吴畏完全好起来的那一天。

吴畏本来躺在床上和老李说话，突然像是有心灵感应似的，他抬头往门口一看，就看到了缝隙中沈鸿苍白的脸。她笔直地站着，头发梳成马尾，脸上一丝血色都没有，嘴唇淡得都快看不见了。两人的眼神一对上，仿佛是阴阳相隔的人再次撞见，既不敢相信这是真的，又害怕一眨眼对方就会不见。他们就这么死死地盯住彼此，千言万语生死相依心潮澎湃，都在目光里诉说了。

沈鸿默默地走进来，站到吴畏床头的另一边，慢慢地蹲下，握住吴畏的手，轻轻地把他的手放在了自己的脸上。

老李不知道该说什么，赶紧推说自己有事，抬腿溜了，留下百感交集的吴畏和满腹心事的沈鸿。两人面对面，就这么默默无言地互相看着。泪水从吴畏的眼眶里溢出来，滑落到耳边。

沈鸿没有哭，静静地用手擦去了吴畏的泪水，然后淡淡地笑了一下说："醒来就好，没事儿了。"

沈鸿去单位用重度抑郁症诊断书请了一年病假。机关单位有这个好处，就是请假很简单，只要有医院诊断书就可以，除了医药费全报以外，几乎不会影响到工资收入。公务员的安全感应该就来源于此吧。生老病死，是国家的人，国家都管。尤其是像抑郁症这种病，单位是怎么也不会阻拦的。所有人对抑郁症都有常识，知道这种病人很容易有自杀行为，单位怎么能负得了这个责任，哪个领导也不敢说不批这个假啊。

"赶紧请假回家，好好休息，身体为重。"这是领导最后对沈鸿说的话。

沈鸿以后都会在家待着了，但是住家阿姨还是留下了。因为沈鸿决定以后大部分的时间都用来照顾吴畏，阿姨需要照顾老沈以及接送刚刚入学的毛毛。沈鸿必须拿出全副精力让吴畏快点儿好起来，她要弥补之前所有没能陪伴吴畏的时间。至于绝症，她不相信，她觉得吴畏肯定能好，一定会好。

有了沈鸿的照顾，吴畏在医院里确实恢复得很快。不过吴畏发现，他和沈鸿之间变得不一样了。他不知道什么是重度抑郁症，他只是觉得，沈鸿突然不爱说话了，总是心事重重的，他和沈鸿之间有很多雷区，他再也触摸不到她的内心。他知道沈鸿一定很难过，因为他发现她晚上睡觉前总是偷偷地吃安眠药。他想起自己曾经的那些不眠夜，心里

该是有多少心事，才需要用这样的手段强行镇定啊。

吴畏不敢跟沈鸿提那300万的事情，沈鸿也不提。但吴畏一直在手机上关注财滚滚的新闻。自打李君宝自首以后，公司又陆续有十几个主要经营人被捕。公安机关呼吁各投资人到户籍所在地的派出所进行登记，以便公安部门调查取证。公安部门一再保证，现在正在进行赃款的追缴工作，等案件审理结束，届时会按一定的比例退还赃款，还请所有投资人耐心等候。此案涉及面之广，涉案人数之众，在国内也属罕见，国家不会不管的吧，一定会追讨回来的吧，吴畏心里还存着一丝侥幸。

虽然公安机关及时发布了公告，可是连续几天都有新闻说，有的投资人不堪压力，跳楼了。吴畏不敢把这些给沈鸿看，但是沈鸿也有手机。这事儿传得全国人都知道了，沈鸿怎么会不知道呢？沈鸿只是什么都不说罢了。不是她原谅了吴畏，而是她连活都不想活了，钱对于她来说还有什么可追究的呢。

另外还有最重要的一点，她不想和吴畏多说一句话，她怕吴畏提到那个人，而她实在无法面对，也不知该如何回答。

第四十二章

吴畏出院回家了。

这期间吴畏一直觉得有点儿奇怪，就是老钱的电话始终关机，发微信也没有回复。老钱怎么了，是不是回老家去了？正常情况下不会这样啊，该不会有什么事儿吧？

有一次，吴畏问沈鸿，说最近钱老师有没有到家里来啊？沈鸿神色一变，说没有，家里有了阿姨，钱老师就不用来了，说完立刻起身走了。吴畏看沈鸿不高兴的样子，也不好多问什么，心想可能是老钱和老沈待一起时间长了，发生了不愉快的事情，影响了两家的来往。但是吴畏是信任老钱的，他想等出院了一定要去老钱家，找老钱好好聊聊。

所以，在回家后的第二天，吴畏就以下楼转转为由，来到了老钱家。可是敲了半天的门，没人应答。老钱没在。

于是吴畏又到中心花园找了一圈，还是没人。吴畏只好悻悻地回家了。

吃过晚饭，吴畏又去了老钱家。这回敲了一会儿门，里面就有了脚步声。吴畏一阵高兴。

结果门开了，不是老钱，而是老钱的女儿。

老钱的女儿看到吴畏，脸色一变，呵斥道："你来干吗？！"

吴畏很惊讶于她的态度，一时竟然不知道怎么回答，支支吾吾地说："请问，钱老师在……在家吗？"

老钱的女儿瞪大了眼睛，说："你说什么？！"

吴畏说："我……我找钱老师。"

老钱的女儿愣了一秒钟，然后猛地一下子把门拉开，门哐的一声撞到了后面的墙上。客厅墙上一张黑木框的老钱的遗像，赫然出现在吴畏面前，把吴畏整个人都惊呆了。老钱的女儿哇的一声就哭了出来，指着遗像向吴畏咆哮："你们家人是怎么回事？你们害死了我爸爸，不但不知道赔命，还总是一而再再而三地来伤害我们。你们到底想要怎么样啊？到底还要不要我们家人正常地活下去啊……我爸爸到底欠了你们什么，你们要这么对他啊……"

吴畏张着嘴半天说不出话来。

天哪，老钱，居然死了。

这事儿打死吴畏他也想不到，他真的反应不过来这是怎么回事。而且老钱的女儿一再说，是他们家害死了老钱，难道，老钱是在他们家出的意外？吴畏头嗡嗡作响，心跳又加快了，他感觉吸气困难，只好捂着胸口问：“钱老师，他……他是怎么走的？”

老钱的女儿还没说话，老钱的女婿冲过来一把扶住老婆，一边厉声跟吴畏说：“你还问我们，你该回去问你老婆。她是死了吗？居然没跟你说。你们是什么夫妻，做了这种恶事都不在家里说的吗？我们要不是看在她是一个弱女子的分儿上，我们早就揍死她了。你走，快点儿走！以后再也不要出现在我们家，我们不欢迎你，一辈子都不会原谅你们！”说完门砰的一声就关上了，把吴畏一个人钉在了门外的地上，任由黑暗吞噬。

吴畏真的傻了。他们在说什么啊，到底什么意思？什么叫回去问我老婆？难道这事儿和沈鸿有关？沈鸿怎么会和老钱的死有关？老钱到底怎么死的？沈鸿是不是因为这个才得了抑郁症？

吴畏脑子里乱成了一团，心脏狂跳不止，腿软得走不动路，他返身握住楼梯的扶手，不能动弹。

突然，老钱家的门又打开了，老钱的女儿拎着一包东西正要往外冲，一看，吴畏居然还在门口站着，立刻停下了脚步，然后把手上拎的包，一把砸向吴畏，吼道：“正好你没走。这是我爸爸生前整理出来要拿给你的东西，都在这包里呢。本来我是要一把火烧掉的，但是念及这是爸爸的心愿，也算是遗愿了，所以就没烧。现在给你，也算是我了了爸爸最后的愿望，希望爸爸在天有灵，也能安心。你拿着这包东西赶紧滚，再也不要出现在我家门口，否则我就不客气了。”

说完，老钱的女儿又砰的一声关上了门。

借着走廊里微弱的月光，吴畏低头一看，是一个布包，里面鼓鼓囊囊的。吴畏拎起来，很沉，硬硬的，像是一包书。

吴畏抱着包，踉踉跄跄地回了家。一进家门，吴畏就红着眼睛抓住沈鸿的胳膊，声嘶力竭地问：“你说，老钱是怎么死的，你为什么不告诉我，老钱死了？他的死到底跟你有什么关系？”

沈鸿被这突如其来的问话惊呆了，愣在那里。

吴畏咬着牙，流着泪，摇着沈鸿说：“快说，老钱到底是怎么死的？！”

沈鸿看着吴畏，泪水一下子奔涌而出，这么多天的委屈和憋闷，早已经让沈鸿快要爆炸了。现在吴畏知道了正好，她正好可以痛痛快快地说出心里话了。沈鸿猛然甩脱了吴畏的手，双手抱着头，退后了几步哭喊着说：“我杀了老钱，我杀了老钱，老钱是被我害死的。”

吴畏腿一软，跌坐到地上，盯着沈鸿说：“你说什么？”

沈鸿看着吴畏，眼神直直地，可是身子一直在发抖：“那天晚上我要加班，你说会回来接毛毛，可是你没有接，而我又回不来。所以我就拜托钱老师去接毛毛，结果钱老师在去接毛毛的路上，被车撞死了。”说完，沈鸿揪着自己的头发，跪到了地上，膝盖砰的一声撞到地面，也像是砸到了吴畏的胸口。沈鸿喃喃地哭喊着：“是我，是我让钱老师去的，是我害死了他，是我，啊……”

说完，沈鸿就抓着自己的头朝地上咚咚地撞去，一下子惊醒了还没反应过来的吴畏。爸爸和毛毛都跑过来了，阿姨也跑过来了，说你们两个这是在干吗啊，在说什么啊。

毛毛看着妈妈的样子，一下子就吓哭了，大喊着：“妈妈，妈妈你怎么啦？！”

那天夜里，沈鸿自杀了。

第四十三章

吴畏的追问，冲垮了沈鸿心里最后的一道防线。沈鸿真的再也活不下去了。她觉得每一天每一分钟，都是煎熬。死亡对她的吸引力，就像一口深井，在不停地呼唤她过去。

吴畏发现的时候，沈鸿已经倒在血泊中一段时间了，殷红的血，从浴室里流出来。

那晚，吴畏知道沈鸿会出事，因为沈鸿也是病人，老李一直提醒他注意沈鸿的情绪，当心她做极端的事情。今天终于破案了，知道了沈鸿的心结是什么，看到沈鸿彻底崩溃的样子，吴畏就猜到了她的心思。

所以整晚，吴畏一分钟也没有离开沈鸿，就一直守着她。可是，吴畏太累了，看着沈鸿好好地躺在那里，一个没忍住，眯了一下。就是眯着的这么一小会儿工夫，沈鸿就不见了。吴畏惊跳起来冲出房门，就看到了从浴室里流出的血。沈鸿割腕了。

救护车把沈鸿送到了医院，还好抢救及时，沈鸿的命保住了。

第二天中午，等沈鸿的病情稳定后，吴畏拖着疲惫的身体回了家。一进门，吴畏就把自己关在卧室里，瘫坐在地上。那一刻，他突然体会到了沈鸿的心情。有时候，死真的比活容易多了。如果没有爸爸，没有毛毛，他也想和沈鸿一起死。死了以后，就再也没有这么多烦恼和艰难了。等到下一世投胎，人生又可以重新来过，这多好啊。

这一世的苦，走到现在，已经重得扛不动了。身上背负的债务、亲情、友情、人命，吴畏觉得这辈子都还不清。

沈鸿说错了，老钱不是她害死的，是吴畏。如果吴畏不冒险参加财滚滚，那晚就可以正常下班回来接毛毛，之后所有的事情就都不会发生了。都是因为他，他的虚荣、他的投机、他的自以为是和他的侥幸心理。本来生病就已经把吴畏拖入了一个黑洞中，如果那时他可以好好反省自己生病的原因，重新看待生活，那么日子也不会太糟糕。可他就好像是一个赌徒，在输了第一笔钱后不但没走，反而拼了所有的身家性命去赌——让自己不断地跌入一个又一个的黑洞，再无爬出来的可能。他太贪婪了，什么都想要，什么都不想亏。结果却是，越锱铢必较，越功亏一篑。现在，老钱已经为他死了，沈鸿也差点儿没了命，他才是真正

的凶手，他亲手毁了自己的生活。

突然，吴畏想起了老钱女儿扔给他的布包，里面是老钱留给他的遗物！他赶紧起身找到布包，打开一看，果然里面全都是书！有《中医入门》《中医基础理论》《中医内科学》《中医诊断学》《方剂学》《中药学》……总共有十几本，全是中医书。

另外还有一个笔记本，是老钱写的，只写了几页，上面记载着老钱给吴畏所有用药的记录，以及对吴畏病情的分析。

吴畏想起老钱生前最大的愿望，就是让他自学中医，自己给自己治病，可是他一直拒绝。没想到老钱从没有放弃过他，早就准备好了这些书，随时准备陪着他一起开始学习。

吴畏抱起这些书，失声痛哭。

下午，安顿好老沈和毛毛，吴畏赶紧回到医院，沈鸿还需要他，他不能倒。

病床上的沈鸿满是悲愤，看着进来的吴畏，怨恨地说：“你为什么要救我？！你为什么不让我去死！”

吴畏什么也没说，默默地坐下来，轻轻地去抓沈鸿的手。

“别碰我，你这个坏蛋！”沈鸿一把甩开吴畏。

吴畏还是没说话，看着沈鸿。

沈鸿真的很生气：“你这个坏人，自私的人！幼稚，可笑！你知道吗？你生病不告诉我，不是伟大，也不是爱我，而是自私，是害我！你以为你一个人看病受苦，很悲壮，其实你是在无形中让我背负了无比沉重的罪过！你让我没有尽到一个做妻子的责任，你让我自责为什么没有注意到你的异样，你让我后悔没有好好地照顾你的生活，你只想着你自己心里好受，却从没有真正地为我想过！”

吴畏低下头，像个做错了事的小孩儿，眼泪开始扑簌扑簌地往下落。沈鸿早已泪流满面，她哭喊着：“如果你早点儿跟我说你的难处，我们一起想办法面对，就不会有后面的投资受骗，你也不会发心脏病差点儿死掉，我更不会让钱老师去接毛毛。所有的一切，如果你早点儿告诉我，信任我，我们就可以一个个地解决，而绝不至于走到今天！”

吴畏的身体慢慢地从椅子上滑下来，跪在了沈鸿的床边，哭得稀里哗啦。沈鸿闭上眼睛：“我就那么不值得你信任吗，我是做得有多不好，

让你觉得我不能知道你生病的事情，要逼着你天天在家里演戏？吴畏，你这不是爱我啊，你这是在打我的脸，在嘲弄我的无能。你知道我对自己有多失望吗，你知道我对自己有多憎恨吗？要是我能做得好些，让你信任我，就不会有今天的局面了。”

吴畏抓住沈鸿的手，哭着说：“老婆别说了，都是我的错，我的错……是我太幼稚、太傻了。不是你不好，是我。”

沈鸿还是闭着眼睛，不想多看吴畏一眼：“所以，你让我死吧，好吗？我真的太痛苦了。我不能面对现在的生活。我害死了钱老师，又没有照顾好你，我不能原谅自己。死是我最大的解脱，也是救赎，否则我生不如死啊。吴畏，让我死吧，求你了。”

吴畏拼命地摇着头，泪水和鼻涕混合在一起，流到了嘴里，苦涩黏腻。吴畏痛心地说：“你不能死，你死了，毛毛怎么办，爸爸怎么办啊？我的身体也不好，谁来照顾他们啊？”

沈鸿听完，什么也说不出来了，这两个人是她的软肋，她再怎么活不下去，也不能让他们没有活路。“啊……”除了撕心裂肺地哭泣，她真的什么都不能做了。

从医院回到家后，沈鸿的状态大不如前。如果说之前她还因为吴畏的病，用一口气顶着自己，那么现在这最后一口气也没了。她虽然还活着，但也只是自暴自弃。

吴畏决定搬家。这个院子，绝对不能再住了。这里面有太多的回忆，关于老钱的。

沈鸿现在完全不能经过中心花园，一靠近那里，她的神志就会出现问题，紧张、发抖、恐惧。吴畏也住不下去了，他很怕面对老钱曾经出现过的地方，他觉得那里到处都是老钱望着他的眼睛。

现在的家庭情况，已经不再是过去的样子。吴畏成了一个拖着残体的穷光蛋，而沈鸿则是一个严重的精神疾病患者。这些都是吴畏不能逃避但又必须面对的现实。除了他们两个，家里还有一个患有痴呆症的老人和刚刚入学的儿童。他们都需要人照顾，都需要用钱。可是，吴畏已经不能赚钱了。吴畏辞了职。他没办法再工作了，必须时刻守护着沈鸿。

吴畏仔细地核算了一下，之前收到的三次财滚滚收益差不多25万，因为吴畏的这次大病救治和沈鸿的急救，基本所剩无几。好在沈鸿是公

务员，所有医疗费用可以报销，同时病假期间对收入影响不大。再加上老沈的退休工资，全家一个月的固定收入在14000元左右，除去住家阿姨每月的工资5000元，剩下的钱也勉强够全家人吃饭和日常使用。

被抵押的学区房是不可能再被赎回了，随他去吧，房子不要了，等期限到了还不出款来，银行自然会收走拍卖来抵债。为了买这套房子，吴畏和沈鸿离婚了，投入了之前全部的家产。也就是从这套房子开始，吴畏的人生进入了拐点，之后所有的不幸都接踵而至。这套房子搭进了吴畏前半生所有的努力和幸福，却在短短的一年多后，灰飞烟灭。这大概就是老天给吴畏虚荣心的教训吧。

在命运面前，吴畏感到了自己的弱小和无力，也看到了欲望背后隐藏的深井，他真的怕了。

吴畏到附近几个房产中介把现在住的房子挂牌出售，完全没有收入的他只能用这个方法维持全家人的生活和自己的医疗费用。他看不到未来生活的希望，唯一能做的，就是用尽眼下的办法。

仅此而已。

为了家人，生活再难，也要坚持走下去啊。

整整花了两个月的时间，吴畏才把在近郊的房子完全安置好，没有花多少钱，只是费了一番功夫。并且，吴畏在附近的学校给毛毛插了一个名额，让毛毛顺利地转了学。以前非名校不可的吴畏，当他确定这个近郊的小学愿意让毛毛插班时，高兴得感激涕零。

人啊，有时候活得真是像个笑话。

另外，吴畏决定要开始自学中医了，此时他已没任何依靠。这是他自救的唯一出路，因为他的身体出现了很多并发症，心脏问题尤其明显，常常胸闷痛和呼吸不畅。

沈鸿表面上看起来和正常人一样，但是吴畏知道，那都是她故意做出来的样子，她在内心里，一刻都没有停止过忍受煎熬——她每晚必须吃安眠药才能入睡，抗抑郁的药完全不能停。

老沈的痴呆症已经严重到不知道自己有没有吃过饭，有没有洗过澡了。每天他都呆坐在电视机前，直愣愣地看着电视，并且由于不知道冷暖，常常感冒。

家里三个大人都有非常严重的病，只有一个弱小的毛毛还算健康。吴畏必须让自己好起来，否则他不在了，剩下两个大人也会很快不在，

毛毛就成孤儿了。

“你是你最好的医生，你一定可以把自己治好。”这是老钱在世的时候，跟他说过最多的话。没想到现在成了遗训。

老钱去世的那天早上，交给吴畏的那张给老沈治病的药方，吴畏一直把它压在书桌的玻璃板下面。这是老钱的遗物，也是吴畏心里的灯。

他发誓，他一定要好好学习，一定要学成，不枉老钱对他的厚望。

第四十四章

又到了临近春节的日子，金南没有下雪，反而一直在下雨，寒冷而潮湿。即使待在房间里，整个人也必须缩成一团，心冷得发疼，呼吸都是白色的。

吴畏家的阿姨因为要回老家，怕春运买不到火车票早早地就走了。

吴畏在家里，焦头烂额。

毛毛发烧四天了。

这段日子以来，吴畏一直在废寝忘食地学习中医，除了一周三次去透析，他所有的时间都在家里看书、学习。可是，中医基础类的书籍真的太枯燥太乏味了，不是看不进去，就是看不懂。吴畏好多次都想放弃了，可是看到老钱的字条，想想自己的现状，又不得不拿起书。他一直想在书里找一个神方，可以拿来就用的，可以直接治疗尿毒症、抑郁症、老年痴呆症。可是，这些病居然在中医书里都没有。中医书里只有气血津液，只有痰湿瘀血，只有脏腑盛衰，哪有什么这病那病啊。即使感冒，中医里也分好多种证型，光是咳嗽的辨证，就已经把吴畏整晕了。

到现在为止，吴畏都没有完整地读完任何一本基础书。他好急啊，他觉得他没时间那么详细地学习基础了，他想直接学治病。

他在网上看到好多人都不学基础，直接背《伤寒论》的经文条目，就能治病。于是他也学人家，背书，背方剂，想着对上症，就能治病了。结果呢，效果时好时坏，感觉完全不受自己控制。比如吴畏也确实用经方治好过老沈的腰痛和毛毛的感冒，而且真的是一剂知二剂已。但是没效的时候更多。就像上次，老沈明明咳嗽得不能睡觉，吴畏用了专门治疗“咳喘不得卧”的小青龙汤，结果老沈病情不但没减轻，反而更重了。

这次也是。毛毛一直发烧，症状很符合桂枝汤证，也就是出汗后，身热不解。《伤寒论》原文为：“太阳中风，阳浮而阴弱，阳浮者，热自发；阴弱者，汗自出。啬啬恶寒，淅淅恶风，翕翕发热，鼻鸣干呕者，桂枝汤主之。”对照之下，毛毛有一半儿的症状能对上，可是用了就是没效果。那到底该不该用啊，用得对不对啊，吴畏完全没了方向。

没办法，吴畏又根据毛毛咽痛、咳嗽、发烧的症状，改用了《温病条辨》中的银翘散，可还是不对，烧一点儿没退。吴畏心里真的很抓狂，他不知道错在哪里，也不知道怎么做才能正确辨证。

吴畏真的很头疼。

从小学习，都是老师教的。老师让把书翻到哪一页就翻到哪一页，老师说题目拿到手该怎么解答就怎么解答，一步步都是定式，都是讲好的。看什么书，怎么做笔记，老师都有交代，都有范本，只要照着做就好了，老师可从来没教过如何自学。所以现在的学生大部分都只会读死书，死读书，很少有人会自主读书，更别说完全自学一门新课了。

老钱要是还活着该多好啊，至少可以问问他是怎么自学的，跟着他学就没错了。可是现在，什么都得自己来，没人指导，没有正确答案，遇到问题就抓瞎，连个商量的人都没有。这种学习真的是太难了，好想放弃啊。

毛毛烧了四天，吴畏换了四种药，最后沈鸿沉不住气了，执意要带毛毛去医院。吴畏知道，去医院无非就是挂水，抗生素寒凉，而且是直接输入到血管中。如果真的是热证也就罢了，但万一是寒证引起的，那就是雪上加霜，可能还会引起肺炎也说不定。吴畏不让去医院，当晚他守着毛毛，不停地抓耳挠腮，最后也没什么太好的思路，只好用了三包小柴胡颗粒。第二天凌晨的时候，烧居然慢慢地退了。

这次发烧给吴畏的打击很大。想靠背经文治病，这条路显然不靠谱。捷径不通，让吴畏很沮丧。而更沮丧的是，如果重新开始基础学习，按照现在的进度，他什么时候才能治好自己的病，治好沈鸿的病啊。

不过好在老沈的病倒是控制住了，用的是老钱最后给吴畏的药方。吴畏记得老钱最后交代的是，用来泡脚。在出租房里安定下来之后，吴畏就按方子给老沈配了药，后来自己看《方剂学》的时候才发现，这个方子是用柴胡疏肝散加减而成的。说真的，泡脚之前吴畏没有抱太大的希望，就是想试试看。但老沈泡了以后，吴畏感觉老沈确实好多了，没那么心烦了，失眠也大有改善。而且出人意料的是，老沈的眼神开始慢慢地活泛起来，不像刚搬来的那会儿，眼神要么淡漠，要么直勾勾地放空。

老沈的好转，虽然不是质的变化，但起码病情控制住了，所以吴畏就隔一段时间给老沈用三到四个疗程，效果一直不错。然而吴畏知道，

如果老钱在，这时候一定会根据老沈新的情况进行换药。可是吴畏不会换，他还不会辨证，因此老沈的治疗就此僵住，停滞不前。对于老年痴呆症，老钱的方子都如此有效，那沈鸿的抑郁症如果在老钱手上，也一定会有很大改善。可是现在老钱不在了，吴畏到底该怎么办，该找谁帮忙啊？

这时候，吴畏突然想到了一个人。

年后，刚过了元宵节，吴畏就不停地催促阿姨赶紧回来上班，因为他要带着沈鸿去趟老钱的老家，他想到的那个人，就是老钱村上的冷大夫。好在老钱说得仔细，他的老家在安徽的农村，镇子叫什么，怎么走，都跟吴畏聊过。吴畏依着这模糊的印象，终于带着沈鸿找到了老钱的老家钱多村。这个钱多村，都是姓钱的人家。按老钱的说法，这里应该是很热闹的。可是吴畏和沈鸿到了这里后，发现年后的村子就像是个无人村，只零星地住着几个老人和孩子，还有狗。

好不容易才打听到老钱的弟弟家。推开门，院子不大，收拾得还挺干净，像电视里的农村一样，院子里挂着几排玉米，地上有几只母鸡走来走去。在院子的一角，搭着一个简易的厨房，里面有个大土灶，还有一口大铁锅，一些木柴零星地散落在角落里。里屋的门开着，望进去黑洞洞的。吴畏和沈鸿怯怯地站在院子里，有点儿紧张。吴畏镇定了一下，伸着脖子朝着里屋大声喊了一句："请问，有没有人在啊？"

过了一会儿，里面慢腾腾地走出来个老头儿，微驼着背，奇怪地看着这城里来的两个人。吴畏刚想介绍一下自己，老头儿突然指着沈鸿发了话："我认识你。"

老钱的弟弟认出了沈鸿，去年在老钱的葬礼上，他见过沈鸿。当时，除了自家的孩子外，唯有沈鸿穿着孝服，在人群中分外扎眼。当时老钱的弟弟就很奇怪，怎么从来没见过这个孩子，后来有亲戚悄悄地告诉他，就是这个人叫老钱去帮忙接孩子，老钱才出车祸的。当时老钱的弟弟也很生气，故意没搭理她，但是沈鸿的样子，老钱弟弟记住了，挺文弱、挺秀气的一个姑娘。

不过沈鸿并不记得老钱的弟弟。她当时眼睛里没有任何人，只有镜框里的老钱。所以老钱弟弟说认识她，沈鸿吓了一跳。她本来就很抗拒来这里，要不是吴畏好说歹说地拉着她，她到现在都无法面对老钱的事情，更别说到老钱的老家。但是吴畏跟她说，他要找冷医生治她的病，因为他迟早有一天会离开的，到时候她的身体也不好，那爸爸和毛毛怎

么办呢？这两个人，是沈鸿的软肋，沈鸿没办法拒绝，只好答应。一路上，沈鸿都心事重重的，精神紧张，刚进村子的时候，头都不敢抬，任由吴畏拉着往前走。她本想着，还好没人认识自己，没人知道她和老钱的渊源，不太会注意她。哪承想，刚进老钱弟弟家，就被认出来了。沈鸿紧张得背脊发凉，死死地咬着嘴唇，用力地拉着吴畏的衣服，不敢松开一下。

吴畏看到沈鸿惶恐的样子，当然很理解，顺势往前站了站，挡在了沈鸿的面前。吴畏看着老钱的弟弟，不敢追问这个老头儿是怎么认识沈鸿的，只想赶紧岔开话题，于是他一边放下手中的礼物，一边急切而诚恳地说："大叔，我们屋里谈行吗？"

吴畏找了个小椅子放在院子里，让沈鸿坐下，用劲儿地捏了捏她的手，用眼神告诉她别怕。然后吴畏走到里间，在一个能看得到沈鸿的角落里坐下，低声地，把事情的来龙去脉大概地跟老人说了一下。老钱的弟弟这才知道了事情的原委，也觉得这事儿算是天意，怪不得外面坐着的这个可怜女孩儿。毕竟，她现在已经是重病患者了，活得很痛苦，不容易。

吴畏说，他这次来，主要是带沈鸿来看病的，希望能找到冷医生，给沈鸿看看。

没想到老钱的弟弟摇了摇头说："冷医生不在了。"

"啊？"吴畏一声惊呼，"冷医生也死了？"

老钱的弟弟说，那倒没有，是出门打工了。

原来，最近几年没有行医资格证，即使是在乡村，也不许行医。本来就是赤脚医生的老冷，就没办法再依靠这看病的手艺吃饭了。小诊所被县里的相关部门查过好多次，罚了很多钱。冷医生本想去考个行医资格证，可拿到材料才发现，考中医执照里面有一半多的西医内容。冷医生完全没有学过西医，看了一些西医书，发现根本不可能自学，所以连考都没考就放弃了。心灰意冷的冷医生在村子里没有活下去的技能，只能种地。可是他天生就是个手无缚鸡之力的书生，干不了农活，没多久就累病了。当时村子里有很多人都在广东那一带打工，说是收入不错。冷医生动了心，前年就带着老婆去了广东，只有过年才会回来。吴畏他们如果元宵节前来，就能碰到他了。可惜年后村里所有的人都出去打工了，冷医生和老婆也才刚走。

吴畏听了老钱弟弟的话，悔得直拍自己的大腿，早知道这样，说什

么都得早点儿来了。不过，老钱的弟弟很热情，他说他可以去冷医生家问问，冷医生到底在哪里打工，你们可以去广东找他。

吴畏听了直点头，无论如何要找到冷医生。这是他最后的希望了。

老钱的弟弟帮吴畏要到了冷医生的电话。

接通后，吴畏竟然激动得有点儿语无伦次。如果说老钱算是吴畏的中医师父，冷医生是老钱的中医师父，那冷医生就是吴畏的师爷了，辈分很高啊。吴畏大概讲了一下他和老钱的关系，以及沈鸿的情况。他希望冷医生同意他们来找他，想想办法治疗沈鸿。

冷医生犹豫了一下，同意了，说："你们来吧。我在深圳。"

第四十五章

吴畏和沈鸿到达深圳之前，对冷医生有很多设想，比如很辛苦地在做外卖小哥，或者是个快递小哥，比较好的情况，也许和老婆开了个小店，做点儿小生意。

总之，吴畏和沈鸿万万没有想到，冷医生在深圳过得要比他们俩好多了。

冷医生是深圳一家很大的养生馆的高级养生主管。站在这家豪华的养生馆门外，吴畏和沈鸿倒有点儿不知所措了，他们没想到冷医生现在是这样的排场。门口的迎宾小姐把他们俩带到了楼上主管办公室，冷医生坐在里面，正在和一个客人说话。看到他们来了，冷医生淡淡地笑笑，示意他们稍等。

吴畏和沈鸿毕恭毕敬地站在一旁，看着冷医生。讲真话，他没有半点儿农村人的气质，反而温文尔雅，说话低沉有力，略带一点儿安徽口音；穿着一身中式的宽衣大袍，估计是养生馆的指定工作服；理着简单的短发，皮肤白皙，眉眼温和。虽然冷医生身材并不高大，甚至有些文弱，但是他整个人散发的气场却很强大，让人一靠近他就觉得安心。

他的背后，挂着好几面红色的锦旗，上面印着烫金的字，“妙手回春”“医者仁心”“诚信服务，以人为本”“职业崇高，治病救人”。看到这些，吴畏放心多了，看来虽然不能正大光明地执医看病，冷医生还是隐藏在养生馆里，做着医生的事情。估计他在养生馆的掩护下，治好过不少病人，所以才会收到这样的锦旗。吴畏大概听到冷医生在跟那个客人说，他的主要问题是痰湿，所以可以根据这种体质进行有目的的调养，可以选择拔罐、艾灸，也可以选择喝一些汤药。说着，冷医生就给客人列了一张养生计划表，客人根据自己的时间又做了一些细微的调整，然后就满意地离开了。

等客人走了，冷医生站起来抱歉地笑笑，说久等了，然后招呼吴畏二人坐下。

冷医生问：“你们需要我做些什么？”

等吴畏把沈鸿的症状详细地跟冷医生说了后，冷医生对沈鸿做了面诊。冷医生皱着眉，对吴畏说：“我不知道发生了什么事情导致她发病，

但是我想一定很严重，所以病人心理负担才会如此之大。你说你学过一些中医，那我相信你也摸过她的脉。她的脉跳得又弦又快，可见肝气郁结的程度。她的主要问题不是生理上的，是心理上的。她身体里有团火，这个火因肝郁而成，但现在却在心里灼烧。她虽然外表淡漠、疏远，但是内心煎熬剧烈，思虑不宁，心烦不堪，难以解脱。”

停了一下，冷医生接着说：“用药虽可缓解，但是心病还需心来医啊。”

吴畏急切而充满希望地问：“那您的意思是，中医可以治抑郁症了？”冷医生又皱了皱眉，说：“你一个学过中医的人，怎么会问出这种话？”

吴畏被说愣了。

冷医生说：“中医药不治病，调理的是人体的脏腑功能，治的是人。所以中医是辨证论治，不听西医的病名。这个道理学过中医的人都应该懂，否则中医白学了。老钱既然教过你一些中医医理，他也一定告诉过你这个道理。中医不治任何病，但同时中医也能治任何病。只要有症状，中医就有办法和思路。但最后这个病能不能好，一小半在医药，一大半在人本身。生理机能、心情意志、生活习惯，这些都决定着病情走向和恢复程度。像你爱人这种情况，我用药也只能是帮她疏肝解郁，安神定志，想要彻底恢复，必须靠她自己的情绪调节，解开心结才行。”

一番话，说得吴畏和沈鸿都无言以对。

行吧，就算不能百分之百用药治好，也总比没有用药强。吴畏只能请求地说：“那麻烦冷医生您给开个药方吧。”冷医生说：“我现在是养生调理师，没有开药的资格。我只能推荐你一个方药，你自己参考使用。”这话说得滴水不漏，估计是被相关部门查怕了，生怕被揪住把柄，再惹麻烦。

说完，冷医生就在纸上写了一个疏肝理气、清心凉血的方子，递给了吴畏，然后说：“中医诊病是需要复诊换方的。她这个病，现在用这个方子合适，以后情况改善了，用此方就不合适了。但是你们离深圳这么远，也不可能每次都过来复诊。所以我建议你继续认真学习中医，之后的治疗靠你来完成。你刚才说你爱人的病因你而起，那你就自己把这个功课做完吧。”

吴畏和沈鸿走后，冷医生并没有再多想这件事。平时朋友介绍来看病的人很多，基本都是医院解决不了的疑难杂症，所以冷医生见怪不

怪。

晚上7点，冷医生下班，没想到刚出门，就看到了等在外面的吴畏和沈鸿。他们，居然没有走。

冷医生很意外，问：“你们还有什么事儿吗？”

吴畏笑笑，恳求似的说：“冷医生，我们想请您吃个饭。”

冷医生本想回绝，但是一想到他们从中午到现在，等了这么久，又有点儿于心不忍。吴畏看到冷医生犹豫的表情，近似讨好地说：“冷医生，拜托您了，一起吃个饭吧，我还有很多事情想跟您请教，麻烦您了。”

如果是平时，冷医生肯定就谢绝了，但是今天的这两个人，让冷医生无法拒绝。毕竟是老钱的关系，老钱已故，对他的朋友好些，也算是告慰故友在天之灵了。

饭桌上，吴畏非常真诚地向冷医生提出，想拜冷医生为师。

冷医生问：“为什么？”

吴畏说，因为中医太难了，没个师父带领，学得太慢，太没有思路。可是他没有时间耗下去了，他必须尽快学会。他要治很多人，他自己、沈鸿、岳父，还有总是生病的女儿。而且，吴畏不好意思地说，他已经很久没有收入了，他看冷医生靠这门手艺生活得这么好，他也想赶紧学会中医，去挣钱。吴畏说得非常坦诚，他没有隐瞒自己对健康的渴求和对挣钱的渴望。这些已经不算是欲望了，而是一个人最起码的生存愿望。冷医生收他为徒，大概是吴畏能想到的最快达成愿望的捷径。这样，不管是中医的学习还是身体的治疗，都有了新的希望。

吴畏说得很直接，冷医生回绝得也很直接。这一次，冷医生没有不忍，也没有犹豫。

不行。

吴畏虽然有些心理准备，但听到这两个字的时候还是掩饰不住失望：“为什么啊？”

冷医生毫不留情地回答他：“因为你功利心太强。”

吴畏觉得委屈：“我只是想治好家人的病，我只是想赶紧工作挣钱养活家庭，这是人的基本生存需求吧，是最朴素的想法吧，称得上功利吗？”

冷医生淡淡地回答："这个，就是功利。你现在的眼中只有病和钱，这不是功利又是什么？"

吴畏辩解道："我现在被这两件事死死困住，不能正常生活，我想解决掉它们，难道有错吗？如果说是功利，那我也没有办法啊。"

冷医生看吴畏很激动，就没有立刻接话，他也不生气，给吴畏的杯子里斟了一些茶，然后自己倒了一点儿酒，一饮而尽，说道："这就是你学不好中医的症结所在。中医之所以被称为传统文化，是因为它和文化、哲学息息相通。中医治病，是把一个人当成一个整体，医生不是紧盯着病症细节看，而是远远地观测。就好像水墨画，近看一个点，粗糙不堪，什么细节都没有，但是走远了，就看出意境，看出神韵了，这就是中国文化的共同点——意。中医里的意包含的内容很多，不但要看出病的意，中医治病也要有自己的意。一个普通的感冒，在不同中医眼里就有很多不同的解答。有的人看到了病邪，有的人看到了病气，有的人看到了病人，这些都是不同中医的意产生的念。最好的中医一定是看到了病人，而不是病。所以一心想学会治病办法的人，眼里只有病本身，那肯定学不好中医。只看重术而忘了道，即使再努力，水平也不过尔尔。就像学国画的人，如果只一味地强调色彩搭配，那不但画不好画，还破坏了意。小吴，等你什么时候能跳脱出病情本身，眼睛里没有病，只有人的时候，你才能真正体会到中医的意，感悟到中医的力量，届时你自有方向。你的尿毒症是怎么引起的，你自己心里很清楚，那些都是你之前的恶性积累，这是你该受的惩罚，该承担的后果。你抱怨、怀恨、急于摆脱，都只会增加恶的报复。你打击得越猛烈，它的反击也越强烈，越是对抗，后果越严重。你想赶走它最好的办法就是先和生病的人，也就是和你自己和解，把之前所有引发疾病的恶源全部消除掉，你再想着如何治病。否则，我这次治好了你，以后你还会再病。"

这些话，有些吴畏听懂了，有些则是懵懂。不过有一点冷医生没有说错，他确实太浮躁，也很功利。他就是想赶紧找到治疗家人疾病的办法，急于脱身困境。至于中医本身，他并没有想过真的去深究，真的去领悟。在目前，学习中医更像是手段，是救命稻草，而非真正的追求。冷医生当然看出了吴畏的想法，所以才如此决绝。

冷医生说："小伙子，如果老钱给了你那么多中医基础的书，那他对你的期望就绝不是给你治好病这么简单了。他一定认为你可以通过学习中医做更多的事情。老钱不在了，可是他的心意我能体会，我也希望你能体会，不要辜负老钱的遗愿。"

虽然没有收徒，冷医生还是根据自身的经验，给吴畏确认了最佳学习路径：学中医，一定要从基础知识学起。他就是因为看了秦伯未先生写的《中医入门》，才真的入了门。他相信，基础知识是自学唯一的路，否则即使背会了《伤寒论》所有的条文，也很难灵活应用。那么多自学的人学不到中医的精髓，就是因为没有中医基础理论，连气血津液、阴阳虚实都不能说清楚的人，又何谈中医辨证。

那晚，冷医生跟吴畏和沈鸿聊到了很晚。

“没有无缘无故的重病，你若不改变心性，以后必定复发。你只有在自学中医的时候不断地磨炼心性，体会自然之道，才能彻底痊愈。”这是冷医生分手前给吴畏最后的忠告。然后冷医生就走了，不过冷医生还给吴畏留了一句话，他说：“等你学完基础知识后告诉我，我送你一本书。”

第四十六章

冷医生的话像是一双手撕破了很多吴畏之前对中医的看法，也撕开了一道口，让吴畏重新看清了自己。从深圳返回金南后，吴畏感觉自己不一样了。再次躺在病床上透析的时候，他变得很平静。以前那些幽怨、愤怒、沮丧的情绪，竟然慢慢地都消失了。他耳边一直有个声音："你应该感谢你的身体，至少，它还没有更糟糕。"把对身体的怨气变为感激，愿意全盘接受这样的自己，那四个小时的透析也就不那么难熬了，看着自己的血液在眼前流淌，就好像看着生命从死向生，还有希望。

虽然心情变得不一样了，但不能改变的是中医基础知识仍旧那么枯燥。而且由于身体的原因，吴畏的记忆力很差，常常前一天看过的东西，第二天就忘了，很多内容需要反复看，学习进展缓慢。虽然冷医生说不要太心急，不要急功近利，可是这样低效的学习也不是办法啊。吴畏一筹莫展。

沈鸿也替他忧心，很怕他不能坚持。冷医生的话沈鸿全听进去了，她知道如果想学好，吴畏必须靠自己，于是说："要不这样吧，我给你一个建议，你在微博上更新自己的学习笔记怎么样？每天写一篇，把你当天所学的中医知识要点记下来，加上自己的理解，然后分享给大家。"

吴畏笑了，说："谁看啊？现在有那么多关于中医养生的文章，我都懒得看了，谁又会来看我写的基础知识。"

沈鸿一歪头，笑笑说："对啊，就是因为大家都在写养生，没有人写基础知识，所以你的文章才珍贵而有价值。中医的内容那么多，怎么可能被人写尽写全。你完全可以从自己的角度出发，写跟别人不一样的内容。这是个信息爆炸的时代，但也是信息最错乱无章的时代，大家都是浅阅读，真正能获取到的实用知识并不多。你可以用文章引导大家深阅读，让大家从你的文章中获得知识型干货，你的文章就一定有阅读量，一定有受众群。再说了，对你自己也是一个促进。如果你想把知识点写清楚，就必须把这些书本上的知识点先化为自己的东西，然后才可能用自己的语言表达出来。整个过程，其实是你吸收消化的过程，这才是最有价值的。至于有没有人喜欢，有没有人阅读，那就交给老天吧，那不是你需要操心的事情。"

吴畏很心动。每天翻开手机，是有很多中医文章，但很少有成系列的，而且多为养生小窍门和一些常见病治疗方法，比如感冒咳嗽啥的。猛地一看，好像很实用，但看多了自己会乱。有的说生命在于运动，有的说生命在于静止；有的说一天要喝八杯水，有的说不渴就不要喝。到底谁说的对呢，无从分辨。这些都是没有中医基础知识导致的，否则，很容易就能辨清真伪对错了。

沈鸿的话好像给吴畏打开了一扇天窗，让他一下子看到了不一样的光芒。沈鸿说得对，如果想把这些知识真的变成自己的，就得用转述的方式。自己学习的效果和讲给别人听的效果，是完全不一样的。有时候之所以记不住，是因为那些东西都没有化为自己的，一旦变成了自己的血与肉，又怎么会忘记呢？

从那天起，吴畏就开始日日更新他的微博。从五官、五脏、六腑这些最基本的概念说起，然后讲到阴阳五行和气血津液。吴畏一边写，一边查找资料，还配上了一些插图，尽量使知识准确，但又通俗易懂。

写了一阵子，效果还挺好的，尽管阅读量不太高，但是有不少朋友在下面留言，说：不要停，喜欢看。

沈鸿一直都没有上班，寸步不离地和吴畏在一起。从深圳回来，不但吴畏改变了很多，沈鸿也发现了自己的变化。她不再那么焦虑和自责了，心情也平静了很多。沈鸿明白，她若想病好，就得从调整自己的心性开始。

这段日子以来是他们婚后最幸福的时光，虽然家境一落千丈，三个大人都重病缠身，但是他们却可以整天在一起，相守相伴。之前，因为吴畏的自私和老钱的死，而造成的夫妻之间的嫌隙，慢慢地被平淡温暖的生活填补起来。这种生活以前求都求不来，现在突然拥有了，她还有什么资格再让自己沉沦在过去的痛苦中，走不出来呢？

而且，她也看到了吴畏的所有努力。吴畏在读书写作的时候，沈鸿也常常拿着一本书，静静地坐在吴畏身边，看一会儿书，再看一会儿吴畏。吴畏是不比年轻时那么阳光帅气了，但是大病之后，却多了沉稳和内敛。尤其是他专注的样子，沈鸿忍不住地喜欢。有时候，看到吴畏因为写不下去而愁眉苦脸时，沈鸿就觉得很好笑，觉得他像个孩子，因为完不成作业着急得抓耳挠腮。每当这个时候，沈鸿总是会轻轻地把吴畏的头搂在怀里，然后像抚慰小朋友一样开导他："所有的事情都是开头难，你都三十好几的人了，从头开始学一门学科当然不容易。不要太着

急，给自己的脑袋一点儿时间，让它慢慢地进入状态。谁让你之前把人家搁置了那么久呢，你的脑袋已经忘记自己是干吗的了。你只有不停地唤醒它，帮它找到自己的位置，它才能开始正常工作啊。所以，你一定不能气馁，要加油坚持下去。”沈鸿说这些话的时候，吴畏就不说话，搂着沈鸿的腰，很配合地做个痴呆宝宝，享受着沈鸿对他纵容的爱。

这些日子，吴畏发现沈鸿的笑容多了，他逐渐感觉到冰山开始融化。靠在吴畏身上的沈鸿的身体，也不再像以前那么僵硬和冰冷了，软软的，散发着迷人的热气。

和沈鸿朝夕相处的这段日子，对于吴畏来说也是崭新的。他深刻地体会到了之前沈鸿的不易。一个女人不但要忙自己的工作，还要照顾老人和孩子。这些事情，可比喝酒应付客户要难得多。沈鸿割腕自杀的那几天，也就是几天而已，他又要回家照顾老沈和毛毛，又要到医院看护沈鸿，他真的忙疯了。可是有多少女人的中年，她们的日常就是这样的啊！

所以，只有身在其中，才能体会这种辛苦。吴畏在想，女人的韧性真的太强了，如果他和沈鸿互换角色，那得肾衰的人，肯定还是他。琐碎繁杂的家务事，老老小小的生活起居，这些和工作相比，辛劳的程度丝毫不差啊。可是这些，吴畏之前从来都是不知道的，现在知道了，只是代价太大。

他和沈鸿的爱，也因为这些，变得深刻而日久弥坚。他终于明白，真正的爱是理解与体谅，而不是好看的衣服和名牌包包。现在的他们，没有钱，没有健康的身体，却好像对生活有了更甜美的体验。曾经的那些灾难，现在看来，或许才是生活真正的礼物吧。

第四十七章

吴畏边学习边写作的方式很好，对于理解和加深对基础知识的应用很有帮助。在这期间，吴畏进步很快。这时候他再看《伤寒论》，再看《圆运动的古中医学》，感觉已经完全不一样了，他开始慢慢地从心里喜欢上了中医学。他常常感叹中医将人与自然结合得太好了，天地与人体都是对应的，宇宙的阴阳五行在人体都有体现，最好的养生之道就是顺应自然。所以《黄帝内经》在开篇就讲道："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"吴畏之前就是因为起居无常，太妄劳作，而导致生病的。

只是现在知道，真的太晚了。如果所有人都能早点儿知道这些，该少生多少病啊。

中医，就是知道的人太少了。这个想法，在吴畏见到一个女人后，更加确定。

这个女人，就是夏总。离职后，吴畏和之前的同事已经很少联系了，但是吴畏在朋友圈发过自己的微博文章，很多前同事都加了关注，夏总也不例外。大家都对这个久病成医的人感到很好奇。

那天，吴畏突然接到夏总的一条微信。夏总在微信里说："吴大师，帮我看个病呗。"

吴畏回信："看病不会，只能做点儿中医方面的咨询。"

夏总很干脆："发个定位来。"

看到夏总的时候，吴畏觉得恍若隔世，倒不是夏总有什么变化，而是离职后的这些日子，吴畏沉浸在自己的世界里，几乎都和以往的生活隔绝了。再见故人，真是感慨万千啊。

夏总和吴畏寒暄了几句后，就直接切入了正题。

她说："我查出了宫颈癌前病变，医生建议我把子宫拿掉，我想听听你的意见。"

"啊？"吴畏很惊讶，"有这么严重吗？"

夏总愁眉苦脸地说："很多指标都不是太好，就算我不把子宫全部拿

掉，也要做宫颈切除手术，但是医生说，后期子宫癌变的概率也会很大，不如这次就一刀切掉拉倒。”

吴畏一听急了：“子宫这么重要的器官，怎么能一刀切掉拉倒呢，又不是赘肉或者脂肪，那是有用的东西啊。”

夏总说：“医生说了，生过孩子后，子宫对于女人来说就没什么用了，切了没关系，不影响生活。”

吴畏一边听一边摇头：“瞎说，怎么会没用呢，身体里所有的装备都是有用的，都要和其他脏腑协同工作。子宫孕育孩子，只是功能之一啊！”他张开手，掰着手指头跟夏总认真地说：“来，我跟你一个个地说说子宫的功能。第一，子宫是孕育胎儿的地方，这个大家都知道。第二，子宫可以来月经，通过经血排出体内的毒素和瘀血。第三，子宫可以给卵巢供血，子宫切除后，卵巢就很容易早衰。第四，子宫可以分泌很多有用的激素，防止其他疾病的发生。第五，它是盆腔支撑，它位于膀胱和直肠之间，是内脏、膀胱和直肠的支持物，可以维持盆腔内各脏器的正常位置。第六，它是性兴奋的组成，高潮时子宫肌肉会节律性收缩，增加性舒适度。”

他举着六根手指在夏总面前晃：“子宫有这么多的用处，怎么能说没用呢？”

夏总手一摊无奈地说：“我也不知道啊，医生真的就这么说的。唉，说真话，我对自己的身体是一点儿都不了解，我都不知道身体里具体都有啥，长在什么地方。就像你现在问我，子宫确切在哪儿，我都说不太清楚，更别说其他脏腑了。”

吴畏点点头，问：“那你有什么症状吗？”

夏总想了想说：“主要就是月经不调和阴道瘙痒，白带比较多。很多人都有接触性出血，但是我没有。”说到这里，她尴尬地笑了：“很久没有性生活了，也不知道接触后会不会出血。唉，中老年妇女了，哪儿来的性生活。”

吴畏也笑了，说：“您今年到底多大啊？”

夏总叹了口气说：“周岁46了。”

吴畏很套路地说：“哟，看着不像啊。这个年纪，确实快到了闭经的时候，但是即使闭经了，子宫也不能随便割。更年期一般是49虚岁，在之前的两三年月经不调都很正常。”

夏总又问：“那阴道湿痒呢？”

吴畏说：“那就跟宫颈更没有关系了，只是你身体湿热下注而已，事实上你的宫颈问题，有可能也是湿热下注的结果。”

夏总皱皱眉头说：“你说得这么简单，那为何我的癌症指标会高，有癌前病变的可能呢？”

吴畏说：“身体的湿度热度发生变化，所谓的一些检查指标肯定会有相应的改变。你需要关注的是调整身体机能和除湿散热，让子宫的生理环境恢复正常。如果身体内环境正常了，症状自然会消失。至于指标，不用去管他啊。”

夏总听了没说话，但是表情凝重，显然她并不认同吴畏的话，是否生病不就看指标吗，否则还需要体检干吗？

吴畏看出了夏总的疑虑，说：“这样吧，我推荐一个治疗湿热下注的方子给你，你先用着，看看症状是否会消失，如果没有，你再考虑手术的事情好吗？”

夏总拿着吴畏的方子，满怀心事地走了。

沈鸿站在门口目送夏总的背影，然后回过头来拍拍吴畏的肩膀说：“她不会用你的方子的。”

吴畏问：“你怎么知道？”

沈鸿笑了：“女人的直觉。”

沈鸿说得没错，一周后夏总就把子宫割了。

夏总临手术前发了微信给吴畏：“抱歉，我没有吃中药，我实在太怕得癌症了，我赌不起。”

吴畏看完短信，感到了心痛，不是为夏总，而是为现代人。

现代人，已经习惯了急功近利，遇到任何身体问题，都希望用最快的办法进行解决，以为这样就可以永无后患了，完全没有考虑过身体的承受能力和是否过度医疗。血压高了，就用降压药；肾坏了，就用仪器代替肾工作；胰腺不分泌胰岛素了，就直接注射胰岛素；甲状腺亢进了，就吃甲减的药；有肿瘤了，不管良恶，都一刀切……反正，只要身体有问题，不问前因后果，不管青红皂白，能用靶向药的就用靶向药，能动刀子的就绝不留情，强行让身体恢复“正常”，不管你是否能吃得消，不管你是否以后再犯，先把当下的病情“解决”了再说。

所以今天中医才会处在那么弱势的地位，因为见效慢啊——血压数值不能当即就降下来，肿瘤也不能在一夜之间就消失。现代人都太心急了，不能等，生怕万一等出个好歹来，谁负责？即使降压药有副作用，即使动了刀子后也可能会死，但是起码在治疗的那一刻，是立刻见效的，这太诱人了。中医的“用药帮助身体自愈”的理念，在现代社会是很难被接受的。追本溯源，还是人们对身体的了解太少，对中医常识知道得太少，所以才会那么容易生病，而生病后又过度医疗。

吴畏想到了过去的自己，也想到了老钱。多少人都在走他们曾经的路，只是又有几人，能有机遇想到用中医自救呢？

那天晚上，吴畏确定了一件事情，就是他的目标不再是治好自己和家人的病了，也不是学中医挣钱，而是科普中医。他要尽最大的努力，传播中医，让更多的人从认识自己的身体开始，学会用中医的办法保护自己和家人，真正拥有健康的生活。

中医是老祖宗给我们留下的宝藏，绝不能就这么断了。

吴畏决定开一个自己的微信公众号，写不一样的中医文章。一周后公众号过审了，公众号的名字叫作“五味子”。

五味子，既是一味中药，也暗含了吴畏的谐音。另外，《新修本草》中说：“其果实五味，皮肉甘、酸，核中辛、苦，都有咸味，此则五味具也。”酸、甘、辛、苦、咸，这不就是人生吗？

尾声

两年后。清明节前。

一连几天，金南市都下着蒙蒙的细雨，到处都湿漉漉的，虽然已经是春天，还是感觉阴冷。“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，这一千多年前古人对这个节气的描述，放在当下依旧是准确的。不得不感叹，虽然这千年的时光对于人类来说历史久远，但是对于地球来说，不过是眨眼的工夫。连节气都来不及变化，就走到了今天。

那天早上起床，吴畏对沈鸿说：“我带你去个地方。”

他带沈鸿来到了老钱的墓地。

沈鸿心情复杂，但是也理解吴畏的苦心。墓碑上，老钱一如既往笑眯眯地看着他们，没有半点儿的责怪。沈鸿想张嘴说点儿什么，但什么也说不出来，泪水早已不知不觉地涌了出来，淹没了她。

这时候，身边突然出现了一个人。

沈鸿扭头一看，一声尖叫，下意识地扑进了吴畏的怀里，惊恐万分。没错，这人就是老钱的女儿。

当然，这也是吴畏的安排。来之前，吴畏亲自去了老钱的家，时隔两年多，老钱的女儿心情也恢复了平静。她本人和老钱一样善良，丧父之痛过后，她也能认识到老钱的死不能全部归罪于这对无辜的小夫妻。加上后来她也听说了沈鸿的病情，以及自杀的事，这些多少也让老钱的女儿感到些许内疚。她并不是真的要沈鸿一命赔一命，那样，父亲在天之灵也不会原谅她。所以当吴畏来找她，请求她出面当场了结这段恩怨时，她同意了。她相信，这大概也是父亲的心愿吧。

看到老钱的女儿后，沈鸿崩溃了，放声大哭。多少委屈与愧疚，都在泪水中彻底释放了。沈鸿哭了多久吴畏不知道，但是他知道，当老钱的女儿抱住沈鸿的那一刻，沈鸿解脱了。

清明节后不久，吴畏终于收到了冷医生寄给他的书。这本书，就是当初冷医生答应吴畏，在他学完所有的中医基础知识之后，要送给他的。吴畏原以为是什么失传的中医秘籍，结果打开一看，是本普普通通的书——《赵绍琴验案精选》。

冷医生在书中附了一张纸条：赵绍琴先生生前是北中医的教授，肾病专家，治好的肾衰患者不计其数。这本书里有七个尿毒症的治愈案例，供你参考。另外，我一直有关注你的公众号，做得很好。我觉得现在是时候把这本书给你了。

吴畏拿着书，热泪盈眶。

推开窗，又是一年的春天，万物生发，绿意盎然。

身后传来老沈的声音：“毛毛，你这孩子，天儿还凉呢，又脱衣服，你以为你现在身体好了，就不会感冒了？到时候发烧你爸又该给你喝苦药了。”

毛毛哼了一声，不服气地说：“我都多久没请过病假了，老是全勤，一天休息都没有，我都觉得亏死了。外公，您去看电视行吗？别整天盯着我，上集电视剧演到哪儿了，那个代号青铜的间谍到底抓住没？”

“哎哟，你不说我都忘了，我赶紧去看看，这集确实到关键时刻了。”说完老沈转身就跑了。

吴畏深吸了一口气，闭上了眼睛，窗外飘来了一阵混杂着各家晚饭的菜香味儿。

生活的味道，原来就是这样的烟火气。



懒兔子漫画中医

懒兔子 著 / 绘

医目了然

家庭常见病中成药使用指南



90%的中国人都存在用药误区

感冒 / 发热 / 咳嗽 / 胃病 / 便秘

毛病虽小，但用错药只会雪上加霜

分证型辨证
小病自我疗愈

家庭用药常识 + 准确定位症状 + 快速查找用药

每个人都是自己的家庭医生



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

医目了然



懒兔子
著 / 绘


科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

医目了然 / 懒兔子著绘．—北京：科学技术文献出版社，2019.3
ISBN 978-7-5189-5262-5

I. ①医…　II. ①懒…　III. ①中医学—基本知识　IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第036985号

医目了然

责任编辑：杜新杰　王治华
产品经理：王若冰
特约编辑：张　艳

出　版　者　科学技术文献出版社
地　　　址　北京市复兴路15号　邮编　100038
编　务　部　（010）58882938，58882087（传真）
发　行　部　（010）58882868，58882870（传真）
邮　购　部　（010）58882873
官方网址　www.stdp.com.cn
发　行　者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印　刷　者　河北鹏润印刷有限公司
版　　　次　2019年3月第1版　2019年3月第1次印刷
开　　　本　880×1230　1/32
字　　　数　226千
印　　　张　9.25
书　　　号　ISBN 978-7-5189-5262-5
定　　　价　49.80元



版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

总　论

关于中成药
我们应该知道的那些事

中成药是以中草药为原料，经制剂加工，制成各种不同剂型的中药制品，包括丸、散、膏、丹等各种剂型。中成药是我国历代医药学家经过千百年的医疗实践创造、总结出来的有效方剂的精华。

像我们最常用的小柴胡颗粒，它的原型是小柴胡汤，是张仲景先生在《伤寒论》里记载的一个非常有名的方剂，流传到今天已经有两千多年。

其他很多常见的中成药，都是根据著名方剂制作而成。比如，逍遥丸是《太平惠民和剂局方》中逍遥散的中成药；银翘解毒丸是《温病条辨》里银翘散的中成药；归脾丸是《正体类要》里归脾汤的中成药。

但很可惜的是，现今的中成药品类相对于经典方剂来说，真的是太少了。《伤寒论》中的第一方桂枝汤，我国到现在都没有相应的中成药卖，可是日本汉方就有。其实桂枝汤的应用范围非常广泛，不仅仅用于治疗感冒，还可以用于治疗妇女产后或者久病后的体虚多汗。如果在桂枝汤里加大芍药的用量，再加入饴糖，这个药就变成了治疗脾胃虚寒特别有名的方剂——小建中汤。如果在桂枝汤里加入黄芪，去掉甘草，就成为治疗痹症的黄芪桂枝五物汤。

因此，如果我们有桂枝汤的中成药，平时就可以非常灵活简便地应用了。中成药是对中医治疗的有效补充，希望经过发展和推广，在我国市场上可以出现更多经典方剂中成药。

关注中成药的注意事项

说到中成药的使用注意事项，第一就是根据自身病症辨证使用药物。这个尤为重要，此处值得给一个大大的特写。

比如有人感冒了，他发现别人服用风寒感冒颗粒效果很好，也去买来服用。可是他服用后不但没好，病情反而加重了。这是为什么？因为他没有根据自身症状进行辨证，而是随波逐流、人云亦云地选择了某种药物。感冒是分证型的，风寒感冒颗粒只能治疗由风寒引起的感冒，如

果是风热、暑湿感冒，药则正好用反了。

因此，第一不管是最常见的感冒，还是其他的慢性、恶性病，都需要同样的辨证过程——从寒热虚实，一一辨析，方能找准病机准确用药。

第二是遵医嘱或者学会看中成药的说明书。要了解某种中成药的功效、适应证及禁忌，必须学会看说明书。除了按照医生嘱咐的剂量加量服用或者减量服用之外，有时候还可以根据病情的变化，查看说明书上的服用禁忌，自行加减剂量，慎重用药。

第三是不要过度迷信中成药。中成药虽好，但是因为它有不能临证加减的局限性，药性又比较弱，所以对于有些急症或者复杂的病情来说，疗效通常是有限的。遇到急、重、危的病情，我们还是应立即选择主动就医，千万不要固执地依赖中成药，以免贻误病情。

第四是用药需及时调整。中医治病往往需要首诊和复诊多次，就是因为需要根据用药后的症状不断调整用方，可达到循序渐进的治疗目的。因此，用中成药治病也是一样，我们要根据患者在不同时期的情况及时调整用药。比如治疗感冒时，我们可以先用药退烧，再用药治疗后期的咳嗽等。

如何阅读一份药品说明书

只有部分人在买药时会详细阅读药品说明书，多数人在买药之前可能仅凭借经验或别人的推荐。仔细阅读说明书和辨证一样重要，会阅读、能读懂，可以有效降低误买、错买、误用药品带来的风险。

举例：风寒感冒颗粒



风寒感冒颗粒说明书

OTC
甲类

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用

【药品名称】
通用名称：风寒感冒颗粒
汉语拼音：Fenghan Ganmao Keli
【成　　份】麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。辅料为蔗糖、糊精。
【性　　状】本品为棕褐色颗粒；气芳香，味甘、微苦。
【功能主治】解表发汗，疏风散寒。用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。
【规　　格】每袋重8克
【用法用量】口服。一次1袋，一日3次。
【不良反应】尚不明确。
【禁　　忌】尚不明确。
【注意事项】
1.忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2.不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。
3.风热感冒者不适用，其表现为发热重，微恶风，有汗，口渴，鼻流浊涕，咽喉红肿热痛，咳吐黄痰。
4.糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其它治疗的患者，均应在医师指导下服用。
5.服药三天后症状无改善，或出现发热咳嗽加重，并有其他严重症状如胸闷、心悸等时应去医院就诊。
6.按照用法用量服用，小儿、年老体虚者应在医师指导下服用。
7.对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
8.本品性状发生改变时禁止使用。
9.儿童必须在成人监护下使用。
10.请将本品放在儿童不能接触的地方。
11.运动员慎用。
12.如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。
【药物相互作用】如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。
【贮　　藏】密闭，防潮。
【包　　装】铝塑。6袋/盒，10袋/盒，18袋/盒。
【有 效 期】36个月
【执行标准】部颁药品标准中药成方制剂第一册WS3-B-0045-89
【批准文号】国药准字Z37020235
【说明书修订日期】2007年06月13日

首先，我们看一下图中右上角的OTC标志。OTC是over the counter的缩写，即非处方药，是指那些不需要医生开处方，消费者可直接在药房或药店中购买的药物。

接下来看说明书上最重要的一个栏目——【功能主治】。此栏中写着“解表发汗，疏风散寒”，其实就是药的功效，即它能达到的效果。如果此时你已经辨证出感冒为初感风寒，那看到功效栏里的“疏风散寒”就可以立即购买了。

如果你对自己的辨证还不够自信，可以再往下看看相对应的症状：用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。只要有其中3种以上，也可以做出适应证的判断。

最后重点说一下，说明书中【注意事项】这部分内容。

一般禁忌：在服药期间，忌食生冷、油腻腥膻及有刺激性的食物。因为这些东西会影响脾胃对药物的吸收，继而影响药效。切忌一边服用中药，一边大鱼大肉、烟酒不停。

妊娠禁忌：某些中药对胎儿有损害作用，根据药物对胎儿损害程度

的不同，可分为禁用和慎用两类。禁用，就是严格禁止使用；慎用，请在医生指导下用药。由于孕妇体质不同，个人建议在医生指导下使用为妥。

特殊禁忌：在说明书上的注意事项里都会列明，请一定仔细阅读。

特殊禁忌指某些药的偏性比较强，比如双黄连口服液，功效为疏风解表、清热解毒，风寒感冒者禁用。咳喘宁口服液治疗热咳，寒咳者禁用。还有很多中成药的说明书上会写高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用，这也是从体质和病情因素考虑的，怕药物引起这些严重病人的身体不良反应。



目 录

总论　关于中成药我们应该知道的那些事
第一章　感冒的辨证与用药
　　一、怎么就感冒了？
　　二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键
　　三、了解这些症状，让你辨出风热感冒
　　四、你治不好的感冒可能是寒包火
　　五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键
　　六、感冒中成药对比表
第二章　发热的辨证与用药
　　一、发热的那些事儿
　　二、无汗发热就得先解表
　　三、有汗为什么热不解？
　　四、温病虚证的发热最好治
　　五、发热中成药对比表
第三章　咳嗽的辨证与用药
　　一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽
　　二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要
　　三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药
　　四、咳嗽夹痰最好辨证
　　五、津液少了就会燥咳
　　六、阴虚咳嗽，老人、小儿最多见
　　七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利
　　八、咳嗽中成药对比表
第四章　胃病的辨证与用药
　　一、胃，你好吗？
　　二、胃有实热多是吃出来的
　　三、胃有虚热是什么鬼？
　　四、胃阳虚才是胃虚寒
　　五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说？
　　六、胃有积食不仅仅是吃得多
　　七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃
　　八、胃病中成药对比表
第五章　便秘的辨证与用药
　　一、好好的怎么就便秘了呢？

二、气不通就会导致气秘
三、便秘也分寒热，热秘得用寒药
四、身体虚弱的人就会便秘
五、冷秘是因为寒积
六、能够治疗便秘的食疗小方
七、便秘中成药对比表
第六章　每个人都是自己的家庭医生
一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧
二、川芎茶调丸，居家旅行必备
三、看完就知道什么是寒包火感冒
四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗
五、加味逍遥丸也能治咳嗽，是真的
六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选
七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救
八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证
九、24小时治好感冒，就是这么牛
十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了
十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案
十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病
十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你
十四、20多年的便秘，是用什么中药治好的？
十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病

第一章　感冒的辨证与用药

风寒　风热　寒包火　暑湿

感冒之后，很多人会随便到药店买感冒药吃，经常越吃越严重。这是因为感冒要分寒热，有的时候还会寒热夹杂，只有辨证清楚了再用药，才能药到病除，1～2天就能痊愈。

一、怎么就感冒了？

【概念】感冒是感受触冒风邪，邪犯卫表而导致的常见外感疾病。

【常见症状】鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮。

【病因病机】

1. 感冒是由于六淫、时行病毒侵袭人体而致病，其中以风邪为主因。

一提到感冒，大家的脑海中首先想到的就是寒和热，或者是风寒和风热，总之都是以寒热为主，没有人会把风邪放在第一位。然而，在大气的六淫邪——风、寒、暑、湿、燥、火中，排名第一、一直被模仿，却始终无法超越的，不是寒也不是热，而是风。

风邪之所以有这样的地位，是因为它是其他邪气的载体。尽管它看不见摸不着，可确实真实存在。它会载着寒、暑、湿、燥、火侵入人体，让我们在不知不觉中感受邪气。

可以想象一下，如果我们仅仅处在一个热的环境中，没有风的带动，我们只会出汗而不会感冒。但一旦有风，风就会带着热邪侵入我们的身体，这时候就是风热感冒了。同样，如果只是寒，没有风，我们只会觉得冷。但一旦有风，人体立刻就会有受寒的反应。所以大家都知道不能在空调底下吹风，一吹就感冒，就是因为风的存在。

感冒，就是触冒了风邪。

风邪在不同的季节，会与当令之气相合伤人。冬季夹寒，春季夹热，夏季夹暑湿，秋季夹燥，梅雨季节夹湿邪等。但是感冒最常见的季节不是夏冬，而是春秋。因为这两个季节风大，而且温度适宜，我们会在不知不觉中袒胸露怀，给了风邪很多可乘之机。

反倒是到了冬天，我们会因为寒冷而把自己裹得厚厚紧紧的，风邪再厉害也很难透过厚重的衣裤接触到我们的身体，因此冬天风寒感冒出现的频率反而不如春秋季高。

2. 外邪侵袭人体是否发病，关键在于卫气之强弱，同时与感邪的轻重有关。

若卫外功能减弱，肺卫调节疏懈，外邪侵袭卫表，即可致病。如气候突变，冷热失常；生活起居不当，过度疲劳；体质虚弱，卫表不固等。

这里要插入一个概念，就是卫气。

卫气是行于脉外而具有保卫作用的气。因其有卫护人体、避免外邪入侵的作用，故称为卫气。

卫气来源于脾胃运化的水谷精微，运行于脉外，不受脉道的约束，外而皮肤腠理，内而胸腹脏腑，布散全身。

卫气的主要生理功能就是防御外邪、温养全身和调控腠理。

因此，身体强健、脾胃功能强大的人，往往卫气充足、抵抗力强，不易受到外邪的侵袭。别人得流感了，他就不会得。反之，一个脾胃虚弱的人，卫气也会虚弱，抵抗力差，很容易受外邪的侵袭，对于换季、冷暖十分敏感，变得体弱多病。

另外，感冒是否发生取决于正气与邪气两方面因素：一是正气能否御邪，“邪之所凑，其气必虚”；二是邪气能否战胜正气，即感邪的轻重。邪气轻微不足以胜正，则不病感冒；邪气盛，如严寒、时行病毒，邪能胜正则病感冒。

由于四时六气不同，人体素质之差异，感冒在临床上有风寒、风热和暑热等不同证型，在病程中还可见寒与热的转化或错杂。

【治疗原则】

感冒的病位在卫表肺系，治疗应因势利导，从表而解。遵《黄帝内经·素问·阴阳印象大论》“其在皮者，汗而发之”之义，采用解表达邪的治则，祛除外邪。解表之法应根据所感外邪寒热暑湿的不同，而分别选用辛温、辛凉、清暑解表法。

二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键

【常见症状】恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，或鼻痒打喷嚏，时流清涕，咽痒，咳嗽，咳痰稀薄色白，口不渴或喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧。

大家会说，知道这些是风寒感冒症状没错，可是一到生病还是不会辨证。因此我先一一解释一下上面的这些症状，帮助大家理解。一旦了解每个症状背后的故事，后面大家自然就会辨证了。

恶寒｜风寒感冒为什么会出现恶寒的症状？这是因为身体是很有智慧的，当遭受了风寒的侵袭后，身体会快速做出反应——关闭毛孔，防止更多寒邪进来。身体启动这样的自我防御，虽然是件很正确的事情，但是它也引发了另一个问题，就是闭门留“寇”了，即把已经侵入的风邪和寒邪关在我们的体表。风寒出不去了，便停在肌肤腠理之间，我们就会感觉怕冷，甚至冷得直哆嗦。

因此，如果感冒后出现身体怕冷的症状，就说明有寒邪停留在体表，我们要用散寒的药（不管是风寒还是风热感冒，都有可能出现恶寒的症状，是因为可能会同时受到寒热的侵袭）。

发热｜也就是我们常说的发烧。那为什么会发烧呢？有的医生说是因为寒入里化热了，那么问题来了：寒邪就是寒邪，怎么到了身体里就变成了热，就化热了呢？这是怎么变化的，能不能给个说法？

我个人也不是很同意这样的解释。发烧并不是因为寒邪化热，而是我们身体里的正气在跟寒邪抗争，它们开始打架啦！就好像有敌人破城门而入，我们又不小心把它们关在里面了，接下来唯一的结果就是打架，敌我斗争。

我方是谁？自然是我们身体里的正气，气血津液就是正气的主要战斗力。

一方面，敌我双方交战，打得热血沸腾、不可开交，气血的抵御导致身体温度自然升高，能量都被调集起来加入战斗。因此发烧本身是正

邪相争的结果，并不可怕。现代医学也反复强调发烧不是坏事情，是身体的自我防御能力提高的一种手段，相当于练兵。

很多医家都说过，从不发烧的人，并不代表他们的身体一定好，有很多人其实是身体抵抗力弱。为什么？正邪实力太悬殊，打不起来。敌人是被关进来了，可自己的士兵太弱，无力抵抗，结果敌军长驱直入，直接进入身体内部了，跳过了发烧这个环节。

小孩子一旦感冒，就很容易发烧，甚至是发高烧，这和他们肾气足、身体敏感有关。因此一感冒就发烧的症状，常见于儿童。

另一方面，从身体的角度来看，寒邪侵入后，身体的毛孔闭合，体内原本需要散出去的热气也被密闭在内，热气不能外达，同样会导致体温升高。

因此，当我们感冒后出现发烧症状时，别惊慌，这时候是正邪在交战。我们不要急于用药退烧，而是要用药补充正气，同时打开毛孔给邪气以出路。一旦我方强大，敌人又有了逃跑的通道，自然溃不成军，落荒而逃，战斗就此结束，收工。

这里要特别强调一个问题，就是中医在治疗发烧的时候，最重要的一个观点就是给邪气以出路。中医治病，讲究的是和，尽量减少破坏，包括对正气的破坏。

正邪双方交战，杀敌一万，自损八千，这种结果并不是最好的，对自身损伤太大。我们治病的目的，只是让身体尽快恢复正常，而不是杀死病邪。因此，只要赶跑它们就好了，没必要作太激烈的斗争。

目前，一发烧就用抗生素的做法，其实就是“杀敌一万，自损一万”。大量寒凉的抗生素输入体内，确实可以在短时间内让身体的温度下降，但那不是祛邪外出，而是像从天外突然降了一场冰冷的大雨，把敌我双方都暂时击倒了。

等大雨一过，正邪双方还会起来再战，因此就会出现反复高烧的症状。邪气还在，正气已弱。反复几次后的退烧，不是邪气被赶走了，而是正气再无反抗的力量。这时候邪气的残余部队就会深入人体，进行其他破坏。

肺为娇脏，最容易受到邪气的侵袭，因此使用抗生素后的退烧，最容易引发肺部疾病，比如喑哑、咳嗽、哮喘，甚至肺炎，迁延难愈。

无汗｜身体感受外邪后，为了自保而赶紧关闭了毛孔，里面的热和

寒都散不出来，自然无汗。因此见到无汗，我们就应该知道这时候毛孔还是关着的，需要解表。只有把毛孔打开，邪气才能跟着汗一起散出来。

肺主皮毛。肺的宣发功能，除了口鼻呼吸以外，还会通过身体的毛孔与自然进行气体交换。所谓解表，其实就是用药助肺恢复宣发功能，比如麻黄、紫苏叶或者生姜等，都是宣肺的常用药，可帮助身体把毛孔打开。

头痛、肢节酸疼 | 寒邪有凝滞、收引的特点，寒凝血瘀、寒阻经络都是寒邪凝滞的体现。如果寒邪在头部、关节筋脉聚集的地方，就会出现气血不通的症状，不通就会导致疼痛。因此治疗感冒头痛、身疼时，往往不需要额外添加任何止痛的药，只要表寒一解，寒气散出去后，头身自然就轻快了。

鼻塞和流鼻涕 | 肺开窍于鼻，且为娇脏，所以邪气从口鼻入，第一个侵袭的就是肺。肺要把邪气宣泄出去，但此时毛孔已经关闭了，只好通过鼻子来排寒，表现出的症状就是流清鼻涕。既然如此，流鼻涕时，我们便不应该用药止鼻涕，因为这样相当于堵死了身体排邪的出路。我们要做的只是驱邪外出，一旦邪气没有了，鼻涕自然会止住。

之所以会出现鼻塞，主要是因为肺气上逆。肺气原本是要往下走的，但是肺受损伤后，宣发和肃降功能就受到了影响，该往下的气不但不下，反而往上冲，所以就有了肺气壅塞在鼻部的症状。

咽痒 | 咽痒一般来说代表风。也就是说，它这次扮演的角色不仅仅是寒邪的载体，也是邪气的主要组成部分。因此在用药解表散寒的同时还要疏风。很多感冒药里都有疏风的药，比如防风、荆芥、白芷等。

咳嗽 | 如何辨别是不是寒咳，有如下几种方法：

一是走到外面，观察自己吹了冷风后，咳嗽是否会加剧。如果加剧，就有可能是寒咳；如果没有加剧，反而感到嗓子变得舒适，不想咳嗽了，则有可能是热咳。二是看痰，如果痰液清稀或者发白，则多半代表是寒咳。三看舌苔，如果咳嗽的时候舌质不红、舌苔薄白，也多为寒咳。

口不渴或者喜热饮 | 口不渴是因为津液没有被损耗。一般来说，寒证的病人体内温度低，不会灼烧津液，自然就不会口渴。即使口渴也想喝热水，而不想喝冷水。但要注意的是，如果发烧后体温持续升高，耗损了体内津液，也会出现口渴的情况，那是津液亏虚的表现。

舌苔｜当寒证时，舌苔多为白色，代表有寒气。有可能薄白，也有可能白厚。

脉浮紧｜所谓浮紧，是指用手轻轻地搭脉，尤其是右手的脉，可以明显地感觉到脉跳得有力而快，很紧张，就像脉浮在皮肤表面一样，故称浮脉。这说明邪气在表。

了解了这些症状背后的含义，可以帮助我们更透彻地分析病情、看到病位，是我们辨证论治的重要参考。只要辨证正确，治疗思路、方向和用药就都是套路了，可以对号入座，应手而愈。

【治疗原则】辛温解表。

即用辛散温热的药，把寒邪给赶出去。

下面向大家推荐一些很常用、效果又好的用于治疗风寒感冒的中成药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

以下是风寒感冒中成药常见【注意事项】汇总，后文不再赘述。

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

3. 风热感冒者不适用，其表现为发热明显，微恶风，有汗，口渴，鼻流浊涕，咽喉肿痛，咳吐黄痰。

4. 高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。

5. 服药三天症状无缓解，应去医院就诊。

6. 儿童、年老体弱者应在医师指导下服用。

7. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

8. 本品性状发生改变时禁止使用。

9. 儿童必须在成人监护下使用。

10. 请将本品放在儿童不能接触的地方。

11. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

风寒感冒颗粒

药品名称：风寒感冒颗粒

组方：麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。

功效：解表发汗，疏风散寒。

用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。

风寒，就是身体遭受了风邪和寒邪的侵袭，毛孔被关闭，邪气郁在体表。此时就要用到宣肺的药解表。此方中麻黄、紫苏叶解表散寒，宣肺平喘；防风、白芷祛风解表，胜湿止痛。看到这四味药就知道，寒邪和风邪都有驱散的通路了。葛根、桂枝这两种药都有解肌的作用，就是把能量津液输送到肌肉筋脉。桂枝擅长解肌肉酸痛，葛根擅长解受风寒后的肩颈、后背僵直疼痛。苦杏仁、陈皮、桔梗理气化痰，降逆止咳，可以解决由感冒引起的咳嗽或者哮喘问题。甘草和干姜相配伍，有补中生津的作用，可以帮助脾胃生化气血津液、补助正气。

从以上方药的功效来看，风寒感冒颗粒不仅仅可以治疗因寒而引起的发烧、流鼻涕和身体酸痛等症状，同时也可以用于治疗风寒咳嗽。

感冒清热颗粒

药品名称：感冒清热颗粒

组方：荆芥穗、薄荷、防风、柴胡、紫苏叶、葛根、桔梗、苦杏仁、白芷、苦地丁、芦根。

功效：疏风散寒，解表清热。

用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

感冒清热颗粒和风寒感冒颗粒的组方略有不同，解表药里少了麻黄，多了荆芥穗和薄荷。其中荆芥穗香窜、气味轻扬，长于发表散风，为方中君药；薄荷、柴胡疏风散热，另外还加了苦地丁与芦根，苦地丁清热解毒，芦根清热生津止渴。

此药在整体功效上和风寒感冒颗粒相比多了清散郁热的作用，即退烧的效果要更好一些。因此这个药的名字叫作清热颗粒，但千万不要看

到这个名字就以为是治疗风热感冒的药，它还是治疗风寒感冒的药。

正柴胡饮颗粒

药品名称：正柴胡饮颗粒

组方：柴胡、陈皮、防风、甘草、赤芍、生姜。

功效：表散风寒，解热止痛。

轻度上呼吸道感染，见上述症候者。

正柴胡饮颗粒和小柴胡一样，都是被长期误用和忽略的好药。方中柴胡和解表里，防风祛风解表、胜湿止痛，陈皮理气化痰，甘草清咽利喉，赤芍清热凉血、活血化瘀，生姜解表散寒、止呕降逆。因此同是治疗风寒感冒的药，但正柴胡饮颗粒止痛和止呕的作用更突出一些。

感冒疏风片（颗粒、胶囊）

药品名称：感冒疏风片（颗粒、胶囊）

组方：麻黄、桂枝、苦杏仁、白芍（酒炙）、防风、紫苏叶、独活、桔梗、谷芽（炒）、生姜（捣碎）、大枣（去核）、甘草。

功效：辛温解表，宣肺和中。

用于风寒感冒，发热咳嗽，头痛怕冷，鼻流清涕，骨节酸痛，四肢疲倦。

这个药的组方和风寒感冒颗粒很像，都有麻黄、桂枝、苦杏仁、紫苏叶、桔梗和甘草。两者的主要区别就是“和中”，因为方中加了谷芽、生姜和大枣。炒谷芽的功效为消食健脾，生姜、大枣健脾益气生津，因此这个药和风寒感冒颗粒相比，健补脾胃、消积导滞的作用更明显。如果有人感冒后出现食欲不振、恶心呕吐等症状，可以优先选用此药。

荆防颗粒

药品名称：荆防颗粒

组方：荆芥、防风、羌活、独活、柴胡、前胡、川芎、枳壳、茯苓、

桔梗、甘草。

功效：发汗解表，散风祛湿。

用于风寒感冒，头痛身痛，恶寒无汗，鼻塞清涕，咳吐白痰。

此方中有三味药用得很独特，分别是羌活、独活和茯苓。其中羌活散表寒、祛风湿、利关节，独活祛风除湿、通痹止痛，茯苓利水胜湿、健脾宁心。可见有了这三味药的感冒药，就多了一个很重要的功能——除湿和止痛。如果感冒不仅仅是因为受寒，同时夹湿，比如在很冷的天气里吹了风、淋了雨，或者在湿气很重的深山、海边受了风寒，那么此时用荆防颗粒就特别对症。注意，此时的舌苔不但白，还有可能是白而厚腻的，甚至是湿漉漉的，这些都是寒湿的表现。

川芎茶调丸

药品名称：川芎茶调丸

组方：川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草。

功效：疏风止痛。

用于外感风邪所致的头痛，或有恶寒，发热，鼻塞。

这里主要讲一下川芎和细辛。川芎行气开郁、祛风燥湿、活血止痛，是治疗头风、头痛的要药；细辛除了散寒祛风这些比较普通的功效外，还有通窍的功能。因此川芎茶调丸常用于治疗受风寒后的头痛和鼻塞，可以有效改善症状。

参苏片

药品名称：参苏片

组方：半夏、陈皮、大枣、党参、茯苓、甘草、葛根、桔梗、木香、前胡、生姜、枳壳、紫苏叶。

功效：疏风散寒，祛痰止咳。

用于体弱感冒，气短乏力，怕冷发热，头痛鼻塞，咳嗽痰多，胸闷恶心。

此方中半夏、陈皮、茯苓和甘草为止咳化痰的二陈丸组方。大枣、党参益气补中；葛根解肌退热、生津止渴；桔梗宣肺祛痰、利咽排脓；前胡降气化痰、散风清热，和桔梗配伍，一宣一降，既清肺热又排脓痰；木香、枳壳理气宽中，行滞消胀；紫苏叶、生姜解表散寒，行气和胃。

因此参苏片除了解表散寒以外，宣肺止咳、降气化痰的功效更为突出。如果辨证为风寒感冒后，出现咳嗽痰多，甚至胸闷痛的情况，用参苏片效果更好。

午时茶

药品名称：午时茶

组方：苍术、柴胡、羌活、防风、白芷、川芎、广藿香、前胡、连翘、陈皮、山楂、枳实、炒麦芽、甘草、桔梗、紫苏叶、厚朴、红茶、六神曲。

功效：祛风解表，化湿和中。

用于腹痛腹泻。

午时茶的组方很大，功效更强，应用的范围也更广。与其他风寒感冒用药相比，午时茶除了疏风、解表、散寒、除湿以外，还能消积导滞、治疗积食或者受寒后的腹痛腹泻。因此如果大家出门旅游、出差、上学时想带些药在身边，强烈推荐午时茶，它可以解决的问题比较多，更实用。

小儿清感灵片

药品名称：小儿清感灵片

组方：羌活、荆芥穗、防风、苍术（炒）、白芷、葛根、川芎、地黄、苦杏仁（炒）、黄芩、甘草、人工牛黄。

功效：发汗解肌，消热透表。

用于外感风寒引起的发热怕冷，肌表无汗，头痛口渴，咽痛鼻塞，咳嗽痰多，体倦。

这个药名中有了“小儿”字样，很多人以为这是儿童用药，或者以为这个药只有儿童才能服用。

其实不是这样的。中药不分男女老少，没有一味中药是依据性别、年龄来使用的，只是可以根据病人的体质、年龄酌情加减用量。一般来说，小儿的中成药剂量普遍小一些，而且多为口服液或者片剂，比较容易给孩子喂服，口感上也会好一些。

因此大人能不能用小儿清感灵片呢？当然可以。这个药的特别功效在于清热的力度比较大，因此若是热证明显，不但发烧还有咽喉疼痛等症状，就可以选用。

三、了解这些症状，让你辨出风热感冒

前面已经讲过，六淫邪中风邪为首，其他邪气都会随着风邪侵入人体。当热邪随着风，从人的口鼻、皮肤侵入后，此时患的感冒就是风热感冒。

【常见症状】恶寒轻，发热重，汗出不畅，头胀痛，咳嗽，痰黏或黄，口干咽燥，咽喉肿痛，鼻塞，流黄鼻涕，舌苔薄白或薄黄，舌尖红赤，脉浮数。

我们依旧将症状分开来分析一下。

恶寒轻｜有的时候甚至完全没有感到恶寒的症状。即使有恶寒，也很轻微。那是因为我们感受到的主要是热邪，只是热邪进入的同时也带了些风寒，所以才会出现少许怕冷的症状，但绝不会像风寒感冒那样产生明显的恶寒。

发热重｜这里指发高烧。因为热邪本身就是热的，邪气进来后，我们的身体正气出于本能开始奋起反抗，跟邪气打得热火朝天，所以热上加热。因此，风热感冒后，体温很容易就升到很高，尤其是孩子，经常迅速攀升到39℃、40℃或者更高。

汗出不畅｜指会出汗，但有时有，有时没有，不能淋漓畅快地出汗。同时汗出热不解，心情比较烦躁，这些都是比较常见的风热感冒发烧的症状。

头胀痛｜风寒感冒是头寒痛，又冷又痛，特别怕风。但风热感冒引起的头痛则多为头胀痛。为什么呢？因为血热。一般热邪进来以后，体

温会随之升高，头部血管丰富，在高温下会出现充血现象，因此此时的痛感为胀痛。

咳嗽 | 肺被称为娇脏且喜欢凉润，最怕燥热，同时肺主皮毛，又开窍于鼻。所以热邪从皮肤、口、鼻进来以后，第一个侵犯的就是肺。热邪迅速灼烧了肺阴，肺一旦燥热，人就会咳嗽，要么干咳，要么是有黄痰的咳嗽，甚至是整块的硬硬的黄痰、褐色痰。另外常见痰黏稠，不易咳出。

口干咽燥 | 患风寒感冒进来的是寒邪，不会烧灼我们的津液，因此口不渴。但热邪就不一样了，会耗损我们的津液。津液过度被消耗后，我们自然会口干，就会产生想喝水而且想喝冷水的表现。另外，肺经循行咽喉，若肺阴受损，导致肺热壅盛，我们就很容易出现咽干咽痛的症状。

鼻塞 | 这个和风寒感冒的原因是一样的。肺气上逆，壅塞在鼻部。因此不管是风寒还是风热感冒，都会出现鼻塞的症状。

流鼻涕 | 受寒，一般流清涕。但是受热，多半流的是黄涕或者黄脓涕。

舌苔 | 有可能薄白，也有可能薄黄。有的时候舌苔会稍微滞后于身体，尽管感受风热之邪，舌苔还是有可能为薄白。但舌质会比较明显地变红，尤其是舌尖处。舌头作为人体全息反射区，舌尖代表的是心肺。当肺部有热时，舌尖就会发红。

脉浮数 | 轻轻搭脉，一下子就能摸到脉搏的跳动，而且快而有力。

以上就是风热感冒的常见症状解析，希望可以为大家辨证提供帮助。辨证后的治疗思路和用药，与风寒感冒一样，都是有规律和方法可以套用的。

【治疗原则】辛凉解表。

即用性味辛凉的药物发散风热，解除表证。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

以下是风热感冒中成药常见【注意事项】汇总，后文则不再赘述。

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

3. 风寒感冒者不适用。

4. 有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。

5. 儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及脾虚便溏者应在医师指导下服用。

6. 服药三天症状无缓解，应去医院就诊。

7. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

8. 本品性状发生改变时禁止使用。

9. 儿童必须在成人监护下使用。

10. 请将本品放在儿童不能接触的地方。

11. 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

银翘解毒片（丸）

药品名称：银翘解毒片（丸）

组方：金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶、甘草。

功效：辛凉解表，清热解毒。

用于风热感冒，症见有发热头痛，咳嗽口干，咽喉疼痛。

这个药是中医里非常有名的方剂——银翘散的中成药版。我们来看下每种药的功效：

荆芥祛风解表；金银花、连翘、薄荷、牛蒡子清热解毒，疏散风热；桔梗、甘草宣肺利咽，祛痰排脓；淡竹叶清热除烦，利尿通淋，让身体里的热从小便排出。

因此可以看出，银翘解毒片在辛凉解表的同时，清咽利喉、止咳化痰的作用也很突出。

这个方剂出自《温病条辨》，原文里它的服用方法是：把所有的药材全部捣成粗散，然后用鲜芦根18克，煎煮20分钟后，取18克粗散放

入，只要一煎出香味，即可关火服用。因此，我们在服用银翘解毒片中成药时，最好也以芦根汤送服，疗效更佳。

桑菊感冒片

药品名称：桑菊感冒片

组方：桑叶、菊花、连翘、薄荷素油、苦杏仁、桔梗、甘草、芦根。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

用于风热感冒初起，头痛，咳嗽，口干，咽痛。

方中桑叶、菊花、薄荷、连翘发散风热，清热解毒；苦杏仁、桔梗宣降肺气，化痰止咳；芦根清热泻火、生津止渴，可以让热从小便走。

这个中成药是名方桑菊饮的简化版，少了清热泻火比较厉害的生石膏和知母，所以清除高热的力量弱一些，但是疏风解表散热、止咳化痰的效果还是很好。因此用在风热感冒初期最合适，此时的主要症状为低热、嗓子干痛、燥咳。

小柴胡颗粒

药品名称：小柴胡颗粒

组方：柴胡、黄芩、半夏（姜制）、党参、生姜、甘草、大枣。

功效：解表散热，疏肝和胃。

用于往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干。

可能很多朋友在风热感冒的用药里看到它感到很惊讶——一直以为它是治疗风寒感冒的药。

之所以把这个药归到风热感冒里，是因为它真正的功效为解表散热、舒肝和胃。究其根本的话，这个药既不应该属于风寒，也不应该属于风热。小柴胡颗粒是《伤寒论》中小柴胡汤的中成药版，之所以可以治疗感冒，是因为它可以治疗任何半表半里的病证。

给大家简略地解释一下，人体的病如果按层面来分，主要有三层：表、半表半里、里。

如果人体感受外邪，在体表时我们没有把它赶走，它是不会一直乖乖待在体表的，会趁一切可乘之机往身体里面走。但是它也不会一步就到达里，会经过一个地带，那就是半表半里之间——既不在表，也不在里。

中医有很多排邪的办法：在表，我们通常用汗解；在里，我们就用吐法或者泻法，总之就是把邪气赶出去。但是当这个邪气在半表半里之间的时候就比较尴尬了，上面的几种方法都不好使，于是我们就只能跟它和解。也不打了也不赶了，放下武器，我们做朋友吧。

小柴胡颗粒的作用，就是用来与邪气和解的。

那我们怎么判断这个病位正好是在半表半里之间呢？有几个明显的症状，大家了解一下：

1. 往来寒热。忽冷忽热，一会儿出汗，一会儿又觉得冷。

2. 默默不欲饮食。不想吃饭，没有胃口，懒得说话，精神不足。

3. 胸胁苦满。胸口胁肋胀痛、胀满，口苦。

4. 心烦喜呕。心里烦躁，恶心想吐，吃不下东西。

以上四个症状，只要见其一，就可以使用小柴胡颗粒了。

再来看一下小柴胡颗粒的组方：柴胡疏散退热、疏肝解郁；黄芩清热燥湿、泻火除烦；半夏燥湿化痰、降逆止呕。党参、生姜、大枣和甘草，被统称为“脾四味”，是健脾补中最好的四味药。

为什么要在这种时候健补脾胃？因为脾胃是气血津液的生化之源，加强脾胃功能其实就是滋补我们的正气。只有正气强大了，才有能力和邪气和解啊！

从小柴胡颗粒的组方就可以看出，这是个非常安全且有效的方子。通过调整气机和脾胃功能来恢复正气，因此小柴胡颗粒在风寒、风热感冒中都有使用的机会，只要到它管辖的层面，自然药到病除。

小柴胡颗粒在感冒初期并不适合，而且风寒感冒和风热感冒都有自己的药，等到出现上面讲的四种症状再用时，效果最好。

双黄连口服液（复方金银花颗粒）

药品名称：双黄连口服液（复方金银花颗粒）

组方：金银花、黄芩、连翘。

功效：疏风解表，清热解毒。

用于外感风热所致的感冒，症见有发热、咳嗽、咽痛。

这两个药名称不同，但是组方完全一样，因此可以互相代替使用。里面只有三味药，药简力专，功效就是疏风解表、清热解毒。在风热感冒初期使用效果比较好。

防风通圣丸

药品名称：防风通圣丸

组方：防风、荆芥、薄荷、麻黄、大黄、芒硝、栀子、滑石、桔梗、石膏、川芎、当归、白芍、黄芩、连翘、甘草、白术。

功效：解表通里，清热解毒。

用于风热壅盛，表里俱实证。症见有憎寒壮热，头目昏眩，目赤睛痛，口苦而干，咽喉不利，胸膈痞闷，咳呕喘满，涕唾黏稠，大便秘结，小便赤涩，发有隐疹，舌苔黄腻，脉数有力。

方中不仅有辛凉解表最常用的薄荷，还有发散风寒的麻黄、荆芥、防风，因此此药不仅可以疏散风热，亦可解表寒。黄芩、石膏清热泻火；连翘、桔梗清宣上焦，解毒利咽；栀子、滑石清热利湿，引热从小便走。

其中最重要的配伍是芒硝和大黄。这两味药通俗地说就是泻药，能够帮助我们通大便，然后让热从大便走。当归、白芍、川芎都有养血和血的作用，白术、甘草则是用来健脾和中的，因为津液损耗过度，需要健补脾胃生化更多的津液。另外方中也用了不少寒药。

综上可以看出，防风通圣丸最适用于“表里俱实证”，即既有怕冷畏寒的表证，又有发高烧、便秘、扁桃体发炎、眼睛红肿赤痛等里证。

因此防风通圣丸的适用范围绝不仅仅限于风热感冒，只要是表里俱实之证，即使是风寒感冒一样适用。另外，腹中积食，便秘；尿频尿痛；出红疹，又痒又痛；急性扁桃体发炎；眼睛结膜出血疼痛；吃热性食物后出现的痤疮等热证，都可以使用。

辨证的要点就是舌红苔黄，脉轻、重按皆有力而数。

黄连上清丸（片）

药品名称：黄连上清丸（片）

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

黄连上清丸的组方很大。我仔细地研究了一下，发现它是个表里双解的好药。以前我们都把这个药的用处想得太窄了。

什么是表里双解？就是它既有连翘、荆芥穗、白芷、防风、薄荷这些既发散表寒又发散风热的药，也有黄连、黄芩、黄檗、栀子、酒大黄、石膏这些清里热的药，甚至还有桔梗、旋覆花、甘草理气化痰止咳。这么一看，它很像我们上面讲到的防风通圣丸。

这两个药都可以表里双解，因此黄连上清丸和防风通圣丸的适应证很像。我们之前都觉得这个药只是上火的时候清热用的，很少用于治疗感冒，实在有点儿可惜了。

现在大家知道了，家中常备黄连上清丸也是极好的，使用的机会很多，千万别埋没了这个好药。这里重点说一下耳痛、耳鸣这个症状。为什么胃有实热的时候会有耳痛、耳鸣？那是因为在人体的右边，我们的胆气是随着胃气下降的，当胃气不降的时候，胆气无下降的通路，就会往上跑。胆气带着胆火上炎，胆经又循行经过耳朵，因此就会出现耳痛和耳鸣。

如果今后遇到突发性耳痛耳鸣，尤其感冒之后，就可以考虑用黄连上清丸进行治疗。

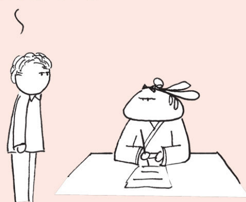

兔子，你写的到底对不对啊？
怎么了？


我今天去药房买黄连上清丸，
里面的药师说，
这药老人和小孩儿不能用。


说里面有什么雄黄，哦不，
硫黄，哦不，蒜黄……
……大黄。


对对对，大黄
是不是不能吃？
当然不是，
你信你女儿
还是信药房的人？





抗病毒口服液

药品名称：抗病毒口服液

组方：板蓝根、石膏、芦根、生地黄、郁金、知母、石菖蒲、广藿香、连翘。

功效：清热祛湿，凉血解毒。

用于风热感冒，流感。

一听这个药名就知道它是中西医结合的产物。为什么？因为在中医里并没有“病毒”这个词，只有温疫时毒。

方中板蓝根清热解毒、凉血利咽，常用于治疗温疫时毒、发热咽痛、温毒发斑、痄腮、大头瘟疫、丹毒等。因此每当有传染病发生的时候，老百姓总是喜欢疯狂囤购板蓝根，就是因为大家都知道板蓝根有解毒的功效。

郁金活血止痛、行气解郁、清心凉血，常被用于治疗胸胁刺痛、胸痹心痛、经闭痛经、乳房胀痛等痛症。因此有了这味药以后，就加强了整个药方的止痛功能，可以治疗风热感冒后出现的头身疼痛等。

石膏、知母、芦根、连翘都是治疗温病的常用药，清热泻火、滋阴润燥；广藿香、石菖蒲芳香醒脾，化湿开胃。

因此整个方子不但可以清热解毒，还可以除湿健脾，用在风热夹湿的感冒中效果最好。

当有湿热的时候，舌苔是黄厚腻的，舌质也比较红。另外可能同时出现咽喉肿痛、口燥咽干、咳嗽、浑身酸痛、身体乏力、精神不好等流感症状。

友情提醒：病情严重时，一次服用的剂量可以为说明书剂量的1.5倍，每4小时服用一次，持续服用，直到退烧，或者是症状大大缓解后再恢复正常剂量。

羚翘解毒片（颗粒、丸）

药品名称：羚翘解毒片（颗粒、丸）

组方：羚羊角、金银花、连翘、薄荷、荆芥穗、淡豆豉、牛蒡子（炒）、桔梗、淡竹叶、甘草。

功效：疏风清热，解毒。

用于风热感冒，恶寒发热，头晕目眩，咳嗽，咽痛。

这个组方，其实就是银翘解毒片里加了羚羊角。羚羊角咸寒入肝，有清热凉肝息风的功效。有一个经方叫作羚角钩藤汤，就是专门治疗高热不退后出现的手足抽搐，主要用药也是羚羊角。

因此羚翘解毒片的适应证就是包含银翘解毒片的所有适应证，再加上高烧后手足痉挛抽搐。如果孩子在发生高烧后经常出现抽搐现象，家里应该常备此药，以应急用。

感冒消炎片

药品名称：感冒消炎片

组方：臭灵丹、蒲公英、千里光。

功效：散风清热，解毒利咽。

用于感冒发热，咳嗽，咽喉肿痛，扁桃体炎，目赤肿痛。

这个药的名字也是中西医结合的产物。中医里没有炎症之说，只有

热证。组方总共三味药，蒲公英、千里光清热解毒，消肿散结；臭灵丹清热解毒，可以用于治疗各种热证，比如扁桃体肿大、咽喉疼痛、口腔溃疡等。

三味药功效相近、作用单一，因此对于热感冒后单纯发烧、咽喉肿痛、扁桃体炎、目赤肿痛效果比较好。当然也可以适用于其他实热证，不必拘泥于感冒。

以上药品，孩子均能使用，中药不分男女老少，只要对证就好。孩子用时只需酌情减量即可。

小儿解表颗粒

药品名称：小儿解表颗粒

组方：金银花、连翘、牛蒡子、葛根、荆芥穗、紫苏叶、防风、蒲公英、黄芩、牛黄。

功效：宣肺解表，清热解毒。

用于小儿外感风热所致的感冒，症见有发热恶风、头痛咳嗽、鼻塞流涕、咽喉痛痒。

名字虽然不同，但看组方跟银翘解毒片很像，适应证也类似，不再赘述。

小儿热速清口服液

药品名称：小儿热速清口服液

组方：柴胡、黄芩、板蓝根、葛根、金银花、水牛角、连翘、大黄。

功效：清热解毒，泻火利咽。

用于小儿外感风热所致的感冒，症见有发热、头痛、咽喉肿痛、鼻塞流涕、咳嗽、大便干结。

此方中大部分药前面都出现过，多为疏风解表、清热解毒的药。这里重点要讲一下的就是大黄。大黄的功效为泻下功积、清热泻火、凉血解毒、逐瘀通经、利湿退黄，因此这味药的用途非常广泛，在很多热证中都有用到的机会。

服用后最明显的症状就是大便通畅，甚至有轻微腹泻，因为大黄就是通过大便来泻热除瘀的。

如果风热感冒后出现便秘或者大便干，此时选用有大黄的药就比较好，可以让热从大便走。肺与大肠相表里，大肠的热泻了以后，肺热就被清掉大半，因此很多孩子只要大便一通，烧就退了。

小儿豉翘清热颗粒

药品名称：小儿豉翘清热颗粒

组方：连翘、淡豆豉、薄荷、荆芥、栀子（炒）、大黄、青蒿、赤芍、槟榔、厚朴、黄芩、半夏、柴胡、甘草。

功效：疏风解表，清热导滞。

用于小儿风热感冒挟滞证，证见有发热咳嗽，鼻塞流涕，咽红肿痛，纳呆口渴，脘腹胀满，便秘或大便酸臭、溲黄等。

小儿豉翘清热颗粒组方较大，主要功效为除湿理气和消积导滞。另外方中也有大黄，因此这个药用在一般的热证，兼见积食、便秘、气郁腹胀时，效果最好。

此时就不需要在服药的同时另外给孩子喝焦三仙、吃保和丸之类消食导滞的药了。辨证时可见舌苔黄厚腻，舌中部尤其厚腻，舌质红。

四、你治不好的感冒可能是寒包火

寒包火即表有寒邪、内有郁热，表现出既有高烧、口渴、咽痛的热证，也有怕冷、畏寒、流清涕的外寒症状。

遇到这种情况的时候，往往很多朋友就不知所措了，无法辨证到底是风寒还是风热，或是寒热夹杂。其实都不是。这种比较明显的外寒内热，就是我们常说的“寒包火”。

那它是怎么引起的呢？一般来说，有可能是因为体内之前的热邪还未散尽，又感受了寒邪。也有可能是因为病人体内本身就有郁热，还没及时清热就感受了寒邪。

这种听上去很复杂的寒包火其实并不难治，总的思路就是解表散寒

的同时清热解毒——散寒和清热同时进行。表里都要解，寒热都要清。

解表寒时可以用风寒感冒颗粒，清里热时可以用银翘解毒片。两种类型的药同时用，之间间隔半小时。具体用药可以自由组合，思路只要是一个解表散寒的药＋一个清热解毒的药就可以了。

推荐四个可以直接用于治疗寒包火的中成药：

四季感冒片

药品名称：四季感冒片

组方：桔梗、紫苏叶、陈皮、荆芥、大青叶、连翘、甘草（炙）、防风、香附。

功效：清热解表。

用于四季风寒感冒引起的发热头痛，鼻流清涕，咳嗽口干，咽喉疼痛，恶心厌食。

方中既有解表散寒的温药：紫苏叶、荆芥、防风，又有清热解毒的凉药：连翘，大青叶；桔梗、陈皮理气化痰，炙甘草补中。配伍清楚，各管一摊。因此如果出现寒包火，就可以直接选用了。

儿感清口服液

药品名称：儿感清口服液

组方：荆芥穗、薄荷、化橘红、黄芩、紫苏叶、法半夏、桔梗、甘草。

功效：解表清热，宣肺化痰。

用于小儿外感风寒、肺胃蕴热证，症见有发热恶寒，鼻塞流涕，咳嗽有痰，咽喉肿痛，口渴。

此方的功效写得很清楚：外感风寒、肺胃蕴热证，症状明显，外寒和里热兼见。因此方中既有解表散寒的荆芥穗、紫苏叶，也有清里热的黄芩、薄荷。化橘红、法半夏和桔梗主要功效为宽中理气、化痰止咳，可以治疗里热引起的咳嗽和咽痛。

防风通圣丸

具体见风热感冒。

黄连上清丸

具体见风热感冒。

五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键

暑湿感冒一般指的是夏季感冒。因为夏季闷热，湿度比较大，此时再感受外邪，暑气和湿气会随着外邪一起侵入，所以叫作暑湿感冒。

首先说说暑气。暑也是大气中六淫邪的一种，属于火热之邪，为夏季的主气，从小满、芒种、夏至到小暑四个节气，皆为暑气当令。暑邪有明显的季节性，主要发生在夏至以后、立秋之前。暑邪致病也有阴阳之分，在炎夏之日，气温过高，或烈日暴晒过久，或工作场所闷热而引起的热病，为中于热，属阳暑；而暑热时节，过食生冷，或贪凉露宿，或冷浴过久所引起的热病，为中于寒，属阴暑。

简而言之，暑月受寒为阴暑，暑月受热为阳暑。

因此暑湿感冒有可能是因为寒，也有可能是因为热，但统称为暑湿感冒。

另外，暑邪还有三个比较明显的特征：一是热，二是上升，三是多挟湿。因为热和上升，所以中暑后的症状多出现在身体的上部，比如说头晕头痛、高热、心烦、面赤、烦躁。暑热之气最伤气伤阴，由于出汗多，气随津泄，人就会口渴喜饮、唇干舌燥、气短乏力，甚则突然昏倒，不省人事。

暑多挟湿。暑季不仅气候炎热，且常多雨潮湿，湿热弥漫在整个空气中，人身之所及，呼吸之所受，都不离湿热之气。因此，外感了暑湿之后，临床特征除了发热、烦渴等暑热症状外，常兼见四肢困倦、胸闷呕恶、大便溏泻不爽等湿阻的症状。

接下来再说六淫邪中的湿邪。

湿邪侵及人体，会留滞于脏腑经络，最易阻滞气机，从而使我们的气机升降失常。如果湿阻胸膈，就会有气机不畅导致的胸闷、呼吸不

畅；如果湿困脾胃，则脾胃纳运失职，就会出现吃饭不香、不想吃饭、脘痞腹胀、便溏不爽、小便短涩等症状。湿还有一个特性为重浊之邪，黏滞难化。因此当身体被湿所困时，就会出现头重身困、四肢酸楚沉重等现象。

讲完暑气和湿气的特征，那再来看下暑湿感冒的症状：

【常见症状】身热，微恶风，汗出而热不解，肢体酸重或疼痛，头昏重胀痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕，心烦口渴，或口中黏腻，渴不多饮，胸闷脘痞，恶心，腹胀，大便或溏，小便短赤，舌苔薄黄而腻，脉浮数。

身热｜因为暑气本身就是热，所以暑湿感冒很容易导致内热炽盛，引起发烧。另外，发烧也是我们的身体正邪抗争的表现，这很正常。

微恶风｜毛孔在暑天都是打开的，方便疏散内热，此时很容易感受风邪。当邪气进入后，正邪相争，表气更虚，因此对风更敏感。

汗出热不解｜暑湿之热，热在里，不在表，而且热与湿纠缠，湿气不除，热很难散掉。

肢体酸重，头昏重胀痛｜这些都是湿气重的表现，湿气在头面部，就会头昏重胀痛，好像头上裹了一层湿布，懵懵的。湿气在四肢，就会觉得四肢沉重乏力，抬不起来。

咳嗽｜肺为娇脏，邪气侵入，肺最先有反应。另外当脾胃被湿所困时，胃气不降，肺气就没有下降的通路，反而上冲于喉，因此出现咳嗽。

痰黏｜也是湿气重的表现。

鼻流浊涕｜为热感冒的症状，因为有热，而且肺气不降。

心烦口渴，口中黏腻｜仍为热与湿的表现。热伤津，因此心烦口渴；湿气重，因此口中黏。

口渴却不欲饮，或者饮水不多｜身体是非常智慧的，当它发现体内水湿过多且很难代谢掉时，就会本能地抗拒摄入更多水分，即使感到口渴，身体也处在抗拒的状态中。

胸闷脘痞，恶心，腹胀，大便或溏｜这都是湿困脾胃的表现。湿气一重，则脾气不升，胃气不降。脾胃的小轮不转后，就会出现上述症状。

小便赤黄|说明热在里。

舌苔黄而腻|为湿热的舌相。

脉浮数|为热证表现。

【治疗原则】清暑祛湿解表。

为何又要解表？因为人体不管受了什么邪气，它的来路永远都是它的去路。

下面推荐一些用于暑湿感冒的中成药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

藿香正气水（口服液、胶囊、丸）

药品名称：藿香正气水（口服液、胶囊、丸）

组方：广藿香油、紫苏叶、白芷、苍术、厚朴（姜制）、生半夏、茯苓、陈皮、大腹皮、甘草。

功效：解表化湿，理气和中。

用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见有头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；胃肠型感冒见上述症候者。

方中藿香辛散，有芳香化浊、和中止呕、发表解暑的功效，所以常用于各种暑病。广藿香就是指产于广东的藿香。紫苏叶解表散寒，常用于外感寒邪的阴暑之证。白芷祛风燥湿、消肿止痛，常用于风或湿引起的头痛。苍术燥湿健脾，助脾运化水湿。厚朴行气消积，燥湿除满，降逆平喘。胃气下降，肺气才有了下降的通路。茯苓、陈皮、半夏和甘草这四味药为二陈丸的组方，二陈丸的功效就是燥湿化痰、理气和胃，用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多，胸脘胀闷，恶心呕吐。大腹皮行气宽中、行水消肿，常用于湿阻气滞、脘腹胀闷、大便不爽、水肿胀满等症。

纵观全方，功效主要为解表散寒、除湿化痰。因此藿香正气水是治疗寒湿感冒和脾胃湿困的最常用中成药。如果是暑热，则不适用。

午时茶

午时茶在风寒感冒的治疗中已经详细写过，可参见风寒感冒推荐用药。

保济丸

药品名称：保济丸

组方：钩藤、菊花、蒺藜、厚朴、木香、苍术、天花粉、广藿香、葛根、化橘红、白芷、薏苡仁、稻芽、薄荷、茯苓、广东神曲。

功效：解表，祛湿，和中。

用于暑湿感冒，症见有发热头痛、腹痛腹泻、恶心呕吐、肠胃不适；亦可用于晕车晕船。

这个药比前两个药特别一些，因为它含有钩藤。钩藤有息风定惊、清热平肝的功效，常常用于治疗肝风内动引起的惊痫抽搐之证。同时它还能清肝热、平肝阳，治疗肝阳上亢的头胀头痛、眩晕等症。因此多了这味药后，保济丸就有了一个很特别的作用——治疗晕车、晕船。

再看方中的菊花、蒺藜、天花粉、薄荷，可以疏散风热、清热生津。由此可见，保济丸偏向治疗暑热感冒，比如在暑湿天气感受了风热的邪气，这时候就要用到保济丸了。

暑湿感冒只推荐这三种中成药，因为它们比较好买。当然，这并不是说其他药就不能用，因为每个药店卖的药都不一样，你们可以根据上面这三个药的组方去寻找类似的药，主要是看功效。只要功效栏写的一样，这药就可以用。

总结一下：藿香正气水和午时茶都偏向于寒湿感冒，而保济丸则偏向于暑热感冒。

六、感冒中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
风寒感冒	风寒感冒颗粒	解表散寒，止痛。 症见：恶寒，发热，头痛，肢节酸疼，打喷嚏，鼻塞声重，流清鼻涕，咽痒，咳嗽，口不渴或喜热饮。	长于解肌，降逆止咳——症见身体酸痛、无汗、咳嗽。
	感冒清热颗粒		长于疏散风热，生津止渴——症见发热较重，咳嗽咽干。
	正柴胡饮颗粒		长于止痛、止呕——症见头痛、恶心，咽痒咳嗽。
	感冒疏风片		长于和中，健补脾胃，消积导滞——症见食欲不振，恶心呕吐，四肢疲倦。
	荆防颗粒		长于祛湿、止痛——受寒同时夹湿。
	川芎茶调丸		长于祛风、通鼻窍——受风寒后的头痛、鼻塞。
	参苏片		长于宣肺止咳，降气化痰——平素体弱者风寒感冒首选，症见咳嗽痰多，甚则胸闷。
	午时茶		长于祛风、解表、化湿、和中——在寒湿感冒，并兼有积食的情况下，最宜选用。
	小儿清感灵片		长于清热——外感风寒，内热较重时优选，症见口渴、咽痛。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
风热感冒	银翘解毒片	解表散热。 症见： 发热， 恶寒， 汗出不畅， 头痛， 咳嗽， 口干咽燥， 咽喉肿痛， 鼻塞， 流黄鼻涕， 咳嗽， 痰黏或黄。	长于清咽利喉，止咳化痰——适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。
	桑菊感冒片		适用于风热感冒初期，各种症状还不明显时。
	小柴胡颗粒		适用于半表半里之证，症见往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干。
	双黄连口服液		长于清热解毒，药简力专，但凡热证、急性炎症均可使用。
	防风通圣丸		长于解表实证，清里热——适用于表里俱实之证，即外寒内热或寒少热多。
	黄连上清丸		表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	抗病毒口服液		长于清热解毒，健脾除湿，用于风热感冒夹湿或者流感效果最好。
	羚翘解毒片		适用于风热感冒高烧引发的手足痉挛抽搐。
	感冒消炎片		长于清热解毒，对于热证引起的各种肿痛，如咽喉肿痛、目赤肿痛、扁桃体肿大等效果最好。
	小儿解表颗粒		剂量相对较轻，更适用于小儿的风热感冒。
	小儿热速清口服液		适用于小儿风热感冒兼大便干结。
	小儿豉翘清热颗粒		长于除湿理气，消积导滞——用在风热感冒，兼见积食、便秘、腹胀时，效果最好。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
寒包火感冒	四季感冒片	表有寒邪，内有郁热。 既有高烧、口渴、咽痛的热证表现，也有怕冷、畏寒、流清涕的外寒症状。	适用于成人的寒包火感冒，各种症状还不严重时使用。
	儿感清口服液		适用于小儿的寒包火感冒，长于止咳化痰。
	防风通圣丸		寒包火感冒中外寒少，内热盛时选用。中病即止。
	黄连上清丸		寒包火感冒中外寒少，内热盛时选用。中病即止。
暑湿感冒	藿香正气水	清暑祛湿解表。 症见：身热，微恶风，汗出而热不解，肢体酸重或疼痛，头昏胀痛，鼻流浊涕，或口中黏腻，渴不多饮，胸闷脘痞，恶心呕吐，大便稀溏。	长于解表散寒，除湿化痰，还可治疗寒湿感冒或胃肠型感冒。
	午时茶		长于祛风、解表、化湿、和中——在暑湿感冒，兼有积食的情况下，最宜选用。还可治疗寒湿感冒。
	保济丸		适用于暑湿天气感受了风热之邪，或晕车、晕船导致的恶心想吐。

第二章　发热的辨证与用药

无汗　有汗　温病虚证

发热的病机其实是正邪对抗，所以切忌贸然使用寒凉的抗生素损伤正气，同时将邪气内压。使用退烧药大量发汗退烧也是大忌，汗出太多耗气伤津，只会让病情更加严重。发热也需要辨证，对证用药才能彻底退烧。

一、发热的那些事儿

发热，也就是发烧，大家都经常碰到，尤其是家里有孩子的。好像发烧是感冒的标配，不烧几天，感冒就好不了。很多家长一看到孩子发烧就很害怕，一是觉得此时病情严重，二是怕高热后引起惊厥。一旦遇到孩子发烧，家长都会第一时间选择去医院挂水。

我曾经也一样。在我学习中医之前，二毛所有的发烧都是在医院挂水解决的，而且越挂水生病越频繁。在她4岁左右时，有那么一年的时间，二毛每个月都会发烧，挂水后疗程都在一周左右。这还不是全部，她退烧后总有迁延不愈的流鼻涕、咳嗽等症状。总之，她每次痊愈都要拖很久。

直到后来我学了中医，这种情况才彻底改变。所以我特别理解那些孩子一发烧就带他们去挂水的家长的心情，虽然我们知道抗生素挂多了对孩子身体不好，可是又没办法任由他们发烧。

其实，发烧不是病源，只是症状。如果单纯用挂水的手段来消除这种症状，根本没有任何意义，还会导致其他问题。只要从病源上进行治疗，各种症状都会消除，烧自然会退。

发热是怎么引起的？

发烧既然是症状，那么只治发烧肯定是不够的，只有把病源找到并根治，发烧才会好。什么情况会引起人体的发烧呢？一般来说有两个原

因，一是内伤，二是外感。此次主要论述后者。

外感发热是指感受六淫之邪或温热疫毒之气，导致营卫失和，脏腑阴阳失调，出现病理性体温升高，伴有恶寒、面赤、烦躁、脉数等主要临床表现的一类外感病证。

在感冒那章已经介绍过外感的六淫邪——风、寒、暑、湿、燥、火。六淫病证的发生多与季节、居住环境有关。比如说春季多风病，夏季多暑病，秋季多燥病，冬季多寒病。现在科技发达，有了空调、电暖气等温控机器，季节生病的情况也就没那么准确了，经常会出现夏天生寒病、冬天生热病的情况。所以辨证论治变得越来越重要，只有学好辨证，才能准确地判断出病因。

就像名医李可老先生当年到广州坐诊，他以为在那么湿热的环境里得热证的人会很多，结果几千例的病人诊治下来，竟然发现十人九寒，都是当地人一边吹空调一边喝凉茶导致的。

接下来我们再看一下外感中的比较陌生的名词——温热疫毒。温热之邪与疫毒都是阳热之邪，但是二者有区别，前者导致了温病的发生，后者导致了温疫的发生。温病，也就是我们常说的热病。温热之邪可以有传染性，也可以没有传染性，即使有传染性，与疫毒相比亦属轻浅。疫毒则具有强烈的传染性，并且是会引起流行的一类疾病，且大多来势迅猛、病情严重，较之一般温热之邪危害更甚。

像手足口病、疱疹性咽峡炎，或者西医讲的病毒性感冒，这些病症都具有一定的小范围传染性，属于温邪的一种。

接下来我们再来看看疫毒。《黄帝内经·素问·遗篇·刺法论》言："五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。"意思是五疫所感染的地方，不论大人、小孩，都会相互传染，且病情类似。这说明疫毒有一定的季节性或传染性。明代吴有性的《温疫论》也明确指出："瘟疫之为病，非风、非寒、非暑、非湿，乃天地间别有一种异气所感。"瘟疫不属于六淫邪的任何一种，是天地间另一种异常气息所产生的结果。

那外感病邪之后，为什么会发烧呢？西医解释是免疫系统在起作用，是身体保护机制在对抗病毒。中医的解释也很类似。

当病邪进入身体，正气奋起反抗时，就会出现发热现象。而且年龄越小的孩子，对邪气越是敏感，正邪抗争越是激烈，因此很容易出现高烧。

发热分为不同的温度等级，这和每个人的体质有关。就好像血压一样，所谓的标准，都是大数据统计出来的结果，真正具体到个人，应该更注重自身的感受。

正常体温	36~37℃
成年人清晨安静状态下的口腔体温	36.3~37.2℃
肛门内体温	36.5~37.7℃
腋窝体温	36~37℃

低热	37.5~37.9℃
中等度热	38.0~38.9℃
高热	39.0~40.9℃
超高热	41.0℃以上

发烧既然是症状，就不能只治疗发烧。中医治疗外感病邪，目的不在退烧，而是帮助脏腑恢复功能，由身体自己祛邪外出。

举一个例子。中医里治疗发热有个很有名的经方叫作麻黄汤，是张仲景先生记载在《伤寒论》里的。组方为麻黄、桂枝、杏仁、炙甘草，用于治疗风寒感冒后的无汗、畏寒、发烧。喝完这种汤药以后，很多人都会汗出烧退，所以大家都以为麻黄这味药是用来退烧的。

然而中药发挥作用的对象并不是病，而是脏腑，中药只是用来调节脏腑机能的。

麻黄入肺经，它的作用是帮助肺恢复宣发功能。在人体的脏腑中，肺主皮毛。肺通过我们的皮肤进行呼吸，向外呼出浊气并散热，然后吸入清气。当我们受到寒邪的侵袭时，我们的毛孔就会关闭，肺的宣发功能就不能正常工作，邪气自然也无去路。

这时候用麻黄帮助肺恢复功能后，毛孔就会被打开，给邪气以出路，而且麻黄还有辛散的作用，我们的气血津液可以借助麻黄的辛散之力，把邪气直接从毛孔赶出去。外邪和热气一散，烧就退了。

那桂枝是用来干什么的呢？桂枝性味辛温，可以解表，同时也能把能量送到肌肉的层面。中药书上经常写桂枝有解肌的功效，说的就是这个意思。

杏仁的功效则是降肺气，肺有两个主要的功能——宣发和肃降。宣发的方向是向外向上的，肃降的方向是向内向下的。宣发是呼出浊气，而肃降是把清气吸入并向下送到肾，让肾纳气。可是外感病邪侵袭了肺以后，它的这两个功能都会受到影响。宣发的恢复交给麻黄了，那肃降的恢复就可以交给杏仁。它俩一宣一降，肺就又可以正常工作了。

炙甘草是用来补中和胃的。气血津液都跑到体表作战去了，内部自然空虚，炙甘草补中，会帮助脾胃生化能量以补充消耗。

综上所述，麻黄汤里面没有一味药是治发烧、流鼻涕、头疼、咳嗽或哮喘的。中成药只是让各脏腑恢复了正常的运行，这些症状就都一一消失了。

二、无汗发热就得先解表

无汗畏寒发热是比较常见的一种发热，通俗地讲就是一边发烧一边浑身发冷，一点汗都没有。

【主要症状】恶寒，发热，头痛，关节疼痛明显，鼻塞声重，流清鼻涕，口不渴，咳嗽时吐稀痰，咽喉疼痛不明显，舌不红，苔薄白，脉浮紧。

和感冒一样，我们先来逐一分析下这些症状。

恶寒｜因为有寒邪在我们的体表。身体在受寒之后，启动了紧急应急措施，把毛孔都关闭了，防止更多寒邪进来。导致已经进来的寒邪郁积在皮肤下，便出现了恶寒的症状。

发热｜一方面体表被寒气束缚，无法透散内热，从而出现体温升高；另一方面正邪相争，能量聚集在体表，也会导致发热。

头痛、关节疼痛｜寒邪有凝、滞的作用，会让我们的气血流通不畅，瘀堵在某些地方，通常集中在血管丰富的头部和筋脉聚集的关节。因此感冒后常见头痛和关节疼痛。

鼻塞声重、流清鼻涕｜寒邪袭肺，肺又开窍于鼻，肺气上逆壅塞在鼻，我们就会鼻塞，呼吸不畅。同时身体也会通过流清鼻涕来排邪。

口不渴｜我们口渴不渴和喝多少水是没有关系的，只跟津液是否充足有关。水喝得再多，到了体内一定要被脾胃吸收并化生为津液，才能被人体利用。如果津液充足，人就不会感到口渴。相反，津液缺失，人

就会很渴。

感受寒邪后，尽管身体温度变高，但是短时间内没有损耗津液，所以人不会口渴。但是如果高烧几天，这时候不管渴不渴都需要补充津液了，比如多喝米汤、少量频服果汁等，甚至可以用到中药。因为高烧会灼烧津液，而津液损耗到一定程度就会导致内热更甚。

咳嗽吐稀痰或者白痰｜这些其实都是寒证的表现，都在提示我们要散寒。

舌质｜受寒后，即使发烧，舌头一般也不会太红，只有舌尖红。

舌苔｜有可能薄白，也有可能薄黄。

脉浮紧｜就是轻轻一搭脉就能感觉到，摸起来像是在摸绳子，紧紧的。

通过以上分析，我们可以总结一下，无汗畏寒的发热其实就是受寒以后的发热。

【治疗原则】解表散寒退热。

下面推荐一些常用的中成药，主要用于治疗发热无汗。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

葛根汤颗粒

药品名称：葛根汤颗粒

组方：葛根、麻黄、白芍、桂枝、甘草、大枣、生姜。

功效：发汗解表、升津舒筋。

用于风寒感冒，发热恶寒，鼻塞流涕，咳嗽咽痒，咳痰稀白，无汗，头痛身疼，项背强急不舒，苔薄白或润，脉浮或紧。

葛根是一味特别好的药食同源的药材，超市里就可以购买到葛根粉。葛根的主要作用是：解肌退热，透疹，生津止渴，升阳止泻。它可以帮助脾胃生津液，然后把津液往人体上半部输送。感冒以后，尤其是受寒以后，常见肩颈后背疼痛，甚至僵直。此时葛根就可以把津液送给筋脉，只要筋脉得到濡养，不再紧绷，肩颈和后背就不会再疼痛了。

桂枝走的是肌肉层面，可以解肌，就是把津液、能量输送给肌肉，葛根和桂枝这两味药用在一起，可以有效地缓解感冒受寒后的头颈后背肌肉疼痛问题。

麻黄入的是肺经，性味辛散，有解表散寒的作用，可以帮助肺恢复宣发的功能。白芍平肝止痛，养血调经，敛阴止汗。它主要的作用是帮助津液下行，常用于治疗腹痛、腹部痉挛、腿部痉挛。

甘草、大枣、生姜补中益气，可以帮助脾胃恢复功能，生化气血津液，补充正气。

可以看出，方中既没有清热的药，也没有退烧的药，只是帮助脏腑、肌肉、筋脉恢复功能罢了，可见中医治病的思路。

风寒感冒颗粒

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

组方里，葛根汤颗粒基本都被包含进去了，只是另外增加了疏风的防风、白芷，理气化痰止咳的陈皮、苦杏仁、桔梗，因此风寒感冒颗粒比葛根汤颗粒多了疏风和止咳的作用。

正柴胡饮颗粒

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

正柴胡饮颗粒的适用范围为：发烧，兼有头痛身疼的时候。它相比葛根汤颗粒多了疏风止咳的功效，相比风寒感冒颗粒增加了和解少阳和止痛的功效。

午时茶

具体方药分析在风寒感冒内容中，可以参阅。

只要是治疗风寒感冒的药，都能治这种畏寒无汗的发烧，因为无汗发烧只是受寒后出现的症状。虽然午时茶的组方比较大，但是非常规整，总共有四大类：1. 祛风的；2. 解表散寒的；3. 除湿健脾的；4. 消积导滞的。因此它的功效也有四个方面，分别是祛风、解表、化湿、和中。午时茶相比前面三种药，多了除湿的功能。因此在寒湿感冒兼有积食的情况下，最宜选用。

防风通圣丸

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。在实际治疗过程中发现，此药对于感冒后的发热，无论有汗、无汗，效果都很好。

三、有汗为什么热不解？

很多人都认为，发烧后只要出一身汗，烧就应该退了。可事实上，我们经常出现汗出烧不退的现象。

那汗出发热到底是什么情况呢？其实是身体感受了风热之邪后才会出现的状况。

【常见症状】发热重，恶寒轻，咽干而痛，常见咽喉、扁桃体红肿疼痛，鼻塞，流黄稠鼻涕，口渴想喝水，舌边尖红，苔薄黄，脉浮数。

高烧｜身体感受风热之邪后，毛孔并没有关闭，所以体温升高后，逼迫津液外出，而为汗。但是热邪仍在体内，正邪仍在交战，而且汗出后更损伤津液，会导致内热更甚。

怕冷｜可能会有一些怕冷，但也有可能完全不怕冷，这个与是否微感寒邪有关。

咽干喉咙痛｜发热和津液缺失，都会导致咽喉红肿热痛。

鼻塞流黄涕｜风热之邪灼伤肺阴后，肺的宣发和肃降功能失常，肺气上逆，则会出现鼻塞、流黄涕的症状。

口渴想喝水｜津液耗损严重，不能上行濡润口舌，自然会口渴想喝水。

舌边尖红｜都是身体里有热的表现。

舌苔有可能是薄黄｜刚开始可能是薄黄，但是高烧几日后，则有可能变为黄厚。

脉浮数｜轻轻地搭脉就能感觉到脉跳得快而有力，而且对于这种风热之邪的实证，脉深按下去，一样又快又有力又清楚。

【治疗原则】辛凉解表退热。

这里的解表是指解除表证，而非一味地把毛孔打开。不正常的出汗

或者不出汗、发热、畏寒或头痛等，这些皆属于表证。

分析了病因，下面开始推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

银翘解毒片

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

银翘解毒片的功效为辛凉解表、清热解毒，特别适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。在高热时，可以每隔3～4个小时用药一次，以保证药力持续，等退烧后再按说明书的剂量服用。

防风通圣丸

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

感冒后，有汗、无汗的高热均可使用。

双黄连口服液

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

方中黄芩、连翘、金银花都是凉性的，但不至于大寒，可以放心使用，不会伤到脾胃。中成药的剂量本身很小，因此发热时建议每次服用20毫升，每隔3～4个小时用药一次，否则会影响疗效。

另外，再介绍一下双黄连口服液的其他用途——可以治疗急性肠胃炎。现代医学中的急性肠胃炎，其实就是中医里的肠胃中有热证。双黄连有清热解毒的功效，因此在急性肠胃炎的时候服用此药，效果很好。

羚翘解毒片

具体方药分析在风热感冒内容中，可以参阅。

方中有一味很重要的药，就是羚羊角。它有清热凉肝息风的功效，可用于高烧惊厥或者防止高烧惊厥时。如果家中孩子有过高烧惊厥史，可以在家中常备此药。

清开灵颗粒

药品名称：清开灵颗粒

组方：胆酸、珍珠母、猪去氧胆酸、栀子、水牛角、板蓝根、黄芩苷、金银花。

功效：清热解毒，镇静安神。

用于外感风热所致发热，烦躁不安，咽喉肿痛。

方中胆酸和猪去氧胆酸在现代医学中都有消炎的作用，性寒。珍珠母有平肝潜阳、安神定惊的功效，简单说就是有镇静作用。水牛角清热凉血、解毒定惊，因此当小儿高热后出现烦躁哭闹、精神不安的症状时，选用清开灵颗粒更适合。这两味药都可以帮助孩子平复情绪，使他们恢复安静。

栀子、黄芩苷、金银花、板蓝根同属清热药，可以泻火解毒。

整个方子看下来，除了清热解毒外，特别的功效为镇静安神。个人建议，如果孩子高烧但是没有到烦躁不安、哭闹不止的阶段，谨慎选用清开灵颗粒。方中的药都非常寒凉，若不是十分对证，对孩子的脾胃伤害很大。

小儿柴桂退热颗粒

药品名称：小儿柴桂退热颗粒

组方：柴胡、桂枝、葛根、浮萍、黄芩、白芍、蝉蜕。

功效：发汗解表，清里退热。

用于小儿外感发热，症见有发热，头身痛，流涕，口渴，咽红，溲黄，便干等。

方中柴胡、葛根、浮萍、蝉蜕同属于发散风热的药，疏风退热，生津止渴。桂枝辛温，解肌发表，可散表寒；白芍酸甘而凉，益阴敛营。桂枝和白芍相配伍，取桂枝汤意，有营卫同治、邪正兼顾的功效。所以这药可用于儿童汗出而热不解的发烧。

虽然说明书上讲适用于儿童，但成人一样可以用，只需把药量加大即可。

小儿清热宁颗粒

药品名称：小儿清热宁颗粒

组方：羚羊角粉、牛黄、金银花、黄芩、柴胡、板蓝根、水牛角浓缩粉、冰片。

功效：清热解毒。

用于外感温邪，脏腑实热引起的内热高烧，咽喉肿痛，咳嗽痰盛，大便干燥。

此方的组方和清开灵颗粒很像，都有黄芩、金银花、板蓝根、水牛角，只是用羚羊角、牛黄替代了珍珠母。珍珠母的作用是镇静安神，而羚羊角偏重于平肝息风，更适用于治疗高烧后引起的惊痫抽搐。另外牛黄、冰片都有清心豁痰、开窍醒神的作用，如果高烧后神志不清甚至昏迷，这个药就十分对证了。

同样，这个药和清开灵颗粒都有一个问题，就是太过寒凉，药性也猛烈。如果不是到了高烧惊厥、神志不安的地步，建议不用，或者中病即止。

其他：小儿解表颗粒、小儿热速清口服液、小儿豉翘清热颗粒（风热感冒里均已提及）。

四、温病虚证的发热最好治

温病虚证是彭子益先生在《圆运动中的古中医学》中提出的。彭先生对温病很有研究，发现有些温病用传统的《温病条辨》中的银翘散、桑菊饮、桑杏汤等方，治疗效果并不好。后来他研究了自然中的六气，发现我们有些时候会出现类似于外感风热的症状，其实并不是因为吸入了风热之邪，而是因为大气中的六淫邪气偏盛，我们内在脏腑之气受到感召，而出现本气自病。

打个比方，本来自家的孩子在家安安静静地做功课，结果院子外突然来了好多人在聚会做游戏。自家的孩子立马坐不住了，哭着闹着想出去看热闹。结果大人不允许，对他们又打又骂，家里闹得一团糟。出现这种情况，是因为外人进到家里来胡闹吗？其实不是，是自家人因为外面的环境发生变化而产生的争执吵闹。

这个就叫作本气自病。

【主要症状】无明显外感表证，症见发热，且多为低热，咽喉肿痛，头身疼痛，口干，精神倦怠，不思饮食，小便量少，舌质红，或有裂纹，苔少甚至无苔，脉虚浮。

这时候我们就要判断，到底是风热感冒还是温病虚证了。一般来说，有以下几个辨证要点：

1. 看脉象。风热感冒的脉，轻按、重按都快而有力。温病虚证的脉，轻按或洪大而快或虚小而模糊，但是深按、重按下去，一定是非常虚弱的，甚至没有。

2. 看精神。风热感冒后，身体会出现酸痛感，但只要不是高烧，便精神尚可。但是温病虚证是由于内在相火漂浮上炎，中下空虚，所以整个人会显得非常虚弱、无力、精神不振。

3. 看舌苔。风热感冒的舌苔或薄黄或黄厚，但是温病虚证的舌苔，有可能薄黄，也有可能少苔、无苔。

由于一个是外感实邪，一个是内病虚证，因此虽然都是热证，但是用药思路截然不同。温病虚证，切不可贸用寒药。

【治疗原则】收敛浮火，酸甘化阴。

脉象轻按洪大而模糊，重按为虚为空，尿少尿黄，用乌梅白糖汤。

乌梅白糖汤

药品名称：乌梅白糖汤

组方：乌梅7颗、白糖50克（视情况可加薄荷叶）。

功效：酸甘化阴，收敛浮火。

最宜温病虚证（脉洪大，深按弱或无）。

乌梅酸收，疏肝气、降胆气，敛浮火，补木气，为治疗肝胆虚证的要药。白糖补中气而不横滞，与乌梅酸甘生阴，最宜温病虚证。

这个方子是典型的食疗方，非常安全。乌梅，最好为烟熏乌梅。对于治疗效果，彭子益先生在书里列举了十几个医案，我随机摘录两个，

供大家参考。

有位中年男子在春天时突然生病了，症状为满身疼痛、恶寒、发热、神志昏迷。家人都以为他是外感了寒邪，就用正常治疗感冒的方法，无一见效，只好找到彭子益先生诊治。

彭先生一摸脉，发现脉象虚大而且模糊，由此判断为温病虚证，就开了乌梅白糖汤这个食疗方。这个病人温服一大碗以后，立即“汗出而愈”。然后这个病人就告诉彭先生，说去年过年他也得过一模一样的病，可是足足用了两个月的时间才慢慢好。

另一个人，和上面的先生症状一样。医生先用汗法后用下法，又用补法，结果大热不退，牙龈皆是血，好几天夜间辗转反侧，小便短而赤，经常又是喘息又是摇肩，常常说胡话，脉为虚小而数（脉小是因先用了汗法，耗损了津液）。后彭先生用乌梅4枚、白糖2两，浓煎后让病人服下，病人当晚就出了汗，汗后一晚安睡，呼吸平稳，早上小便顺畅且高烧退去，并且索要米粥服用。

为什么乌梅白糖汤可以这么有效地治疗温病？这是因为温病的起因是肝胆疏泄过度，导致胆火上浮，就会出现很多上焦的热证。但此时中焦虚弱，人就会出现神志昏迷、精神倦怠等症状。

乌梅入肝经，有平肝气、降胆火的功效，不但能够收敛浮火，还可以大补肝气。白糖甘味入脾，不但可以补中气，还不会形成积滞。二药同用，最适宜治疗这种温病虚证。

偶尔遇到兼有恶寒症状的病人，彭先生的解释是身体既感受了大气中疏泄之气，又感受了收敛之气，所以毛孔闭合了，此时只需在乌梅白糖汤里加一小把薄荷叶，把毛孔打开，这个病就好了。

而脉象轻按虚小模糊，深按为空为虚，小便清长时，用乌梅三豆饮。

乌梅三豆饮

药品名称：乌梅三豆饮

组方：乌梅7颗，黄豆、黑豆、绿豆各一把。

功效：收敛浮火，补养肝气、脾气，兼清肺热。

最宜温病虚证（脉虚小）。

黄豆、黑豆补养肝气、脾气，帮助肝恢复正常的疏泄功能，同时降胆气养津液。绿豆补养肝气和中气，兼清肺热。三种豆子和乌梅一起用，该收的收，该补的补，该清的清，气血调和，病自然就痊愈了。

三豆饮服用时有一点要注意，就是要将豆子煮烂且汁浓，最好要煮上1.5~2个小时。当日煮当日服，绝不能过夜服用，放冰箱也不行，怕过夜后豆汁产生毒性。

下面也举个乌梅三豆饮的小医案。

一位妇人70余岁，夏日发热导致气短，用乌梅三豆饮一起煎，服后满身出疹，热退而愈。

乌梅三豆饮不仅仅可以治疗温病虚证，也可以治疗肺炎或者肺炎后期的咳嗽。只要是发热、脉虚，舌苔薄黄，甚至无苔，精神萎靡，有口干咽痛等津液缺失的热证，乌梅三豆饮就可以用，不必拘泥于病名。

举一个朋友的父亲的医案。朋友的父亲因肺炎住院治疗，挂水后效果很不好，一直有高热、脉虚、昏睡、咳嗽等症状。朋友根据我的推荐，给父亲用了乌梅三豆饮。几天后，这位叔叔的症状全部消失，病愈出院。

不管中医学到什么程度，一定要谨记这个概念：不要听病名治病，要看症状。只要症状符合，就可以对证用药，千万不要拘泥于病名，被病名束缚思路。

五、发热中成药对比表

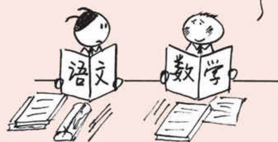
	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
发热有汗	银翘解毒片	辛凉解表，退热。 症见： 发热重， 恶寒轻， 咽干而痛， 常见咽喉、扁桃体红肿疼痛， 鼻塞， 流黄稠鼻涕， 口渴想喝水。	长于清咽利喉，止咳化痰——适用于风热感冒后的发热、咽喉肿痛等症。
	防风通圣丸		既可解表，也可清里，多用于外寒内热，或寒少热多。
	双黄连口服液		长于清热解毒，药简力专，但凡热证、急性炎症均可使用。
	羚翘解毒片		适用于高烧引发的手足痉挛抽搐。
	清开灵颗粒		长于镇静安神——适用于小儿高热后出现的烦躁哭闹、精神不安。注意：此药寒凉，需慎用或中病即止。
	小儿柴桂退热颗粒		适用于小儿汗出而热不解的发烧。
	小儿清热宁颗粒		适用于外感热邪或脏腑实热引起的高烧，惊厥抽搐、神志不安。注意：此药寒凉，需慎用或中病即止。
	小儿解表颗粒		适用于小儿外感风热导致的发烧。
	小儿热速清口服液		适用于小儿发热兼大便干结。
	小儿豉翘清热颗粒		长于除湿理气，消积导滞——用于小儿发热，兼见积食、便秘、腹胀时，效果最好。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
发热无汗	葛根汤颗粒	解表散寒退热。 症见： 发热恶寒， 头痛，关节疼痛明显， 无汗， 鼻塞流涕， 口不渴，咽喉疼痛不明显。	长于解肌、生津——症见有受寒后的肩颈后背肌肉疼痛问题。
	风寒感冒颗粒		比葛根汤颗粒多了疏风和止咳的作用。
	正柴胡饮颗粒		长于止痛、止呕——症见有头痛、恶心，咽痒咳嗽。
	午时茶		长于祛风、解表、化湿、和中——在受寒发热，兼有积食的情况下，最宜选用。
	防风通圣丸		既可解表，又可清里，可作为发烧无汗首选用药。
温病虚证	乌梅白糖汤	收敛浮火， 酸甘化阴。 无明显外感表症。 症见： 发热， 且多为低热， 咽喉肿痛， 头身疼痛， 口干， 精神倦怠， 不思饮食， 小便量少。	脉象轻按洪大而模糊，重按为虚为空，尿少尿黄时选用。
	乌梅三豆饮		脉象轻按虚小模糊，深按为空为虚，小便清长时选用。

阅览室

二毛，我感觉自己……浑身发热。



啊？你是不是发烧了？还有没有什么其他症状？

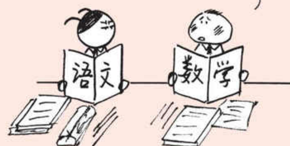
有，心跳加快！

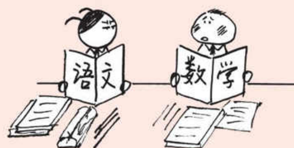


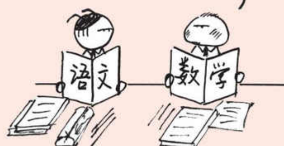
那你肯定是感冒了。

没有，我只要看到你，就会这样……




你偷我橡皮了？
啊？我没有……
语文
数学


那你为什么好好地会脸热心跳？
语文
数学


一点儿听不出
这是土味情话吗……
语文
数学

第三章　咳嗽的辨证与用药

寒咳　热咳　咳嗽夹痰　燥咳　阴虚咳嗽　积食咳嗽

咳嗽根本没有想象中那么难治，之所以会出现迁延不愈的咳嗽，都是因为初始用药错误，导致邪气深入，不得驱散。了解一下咳嗽的辨证，你会发现咳嗽其实很好治。

一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽

【概念】咳嗽是指肺失宣降、肺气上逆，发出咳声或咳吐痰液的一种肺系病症，为肺系疾病的主要症候之一。就症状而论，有声无痰为咳，有痰无声为嗽。临床上往往痰声并见，难以截然分开，故以咳嗽并称。

咳嗽这种病，自古就有，最早见于《黄帝内经》。《素问·咳论》说："五脏六腑，皆令人咳，非独肺也。"强调了肺脏受邪以及脏腑功能失调均能导致咳嗽的发生。之后，明朝的张景岳先生执简驭繁，将咳嗽分为外感、内伤两类。

《景岳全书》记载："咳嗽一证，窃见诸家立论太繁，皆不得其要，多致后人临证莫知所从，所以治难得效。以余观之，则咳嗽之要，止唯二证。何为二证？一曰外感，一曰内伤而尽之矣……但于二者之中当辨阴阳，当分虚实耳。"

意思是，虽然病因可分为外感和内伤两种，但是在真正治疗的时候，仍需从寒热虚实辨证论治。

咳嗽是怎么引起的？

接着张先生的思路，我们从外感和内伤两方面来论述一下咳嗽的原因。

（一）外感——六淫外邪，侵袭肺系

多因起居不慎，寒温失宜，或过度疲劳，肺的卫外功能减退或失调，以致在天气冷热失常或突变的情况下，外邪入客于肺导致咳嗽。

1. 四时六气有别

由于四时主气不同，人体所感受的致病外邪亦有区别，因而临床表现为风寒、风热、燥热等不同症候，其中尤以风寒咳嗽为多。

2. 常以风为先导

风为六淫之首，其他外邪多随风邪侵袭人体，所以外感咳嗽常以风为先导，或夹寒，或夹热，或夹燥，表现为风寒、风热、风燥相合为病。张景岳说过："六气皆令人咳，风寒为主。"

（二）内伤——脏腑功能失调，内邪干肺。

可分其他脏腑病变涉及肺和肺脏自病两种。

1. 他脏及肺

饮食不调：嗜烟好酒，熏灼肺胃；因过食肥甘辛辣，酿湿生痰；脾运不健，痰湿内生，上渍于肺。

情志刺激：郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，日久气郁化火，气火循经犯肺。

2. 肺脏自病

常因肺系疾病迁延不愈，阴伤气耗，肺的主要功能失常，以致肃降无权，肺气上逆作咳。

如《医学心悟》中所说："肺体属金，譬若钟然，钟非叩不鸣，风寒暑湿燥火六淫之邪，自外击之则鸣，劳欲情志，饮食炙煿之火，自内攻之则亦鸣。"

这些，就是我们日常咳嗽的主要原因，也就是病因。

病机是什么？

在讲病机之前，我们先来了解一下肺。肺有一个非常重要的生理机能，就是主呼吸。这是指肺有吸入清气、呼出浊气，进行气体交换的机能。这个机能是由宣发和肃降两种运动来完成的：肺气宣发，我们才能把身体的浊气排出去；宣发主表，方向是向上向外。肺气肃降，我们才

能把吸入的清气下送至肾。所谓肾纳气，也就是接纳清气。肃降主里，方向是向内向下。

因此，看似简单的呼吸，其实经过的路径是从口鼻到肾。因此，如果肺的宣发功能失常，也就是向上向外的功能失常了，我们就无法把浊气排出去。同样，如果我们的肃降功能失常，我们向下向里的功能也失常了，我们就无法吸入清气。气体交换不畅，人体就会出现胸闷、咳嗽、喘促、呼吸不畅等症状。

咳嗽本身不是病，只是肺部功能失常而出现的病症之一。

肺主皮毛，我们的皮肤毛发都是肺向外宣发的重要途径。不要以为只有口鼻在呼吸，我们的皮肤每分每秒都在呼吸。想想看，当我们在水里泡久了，就算口鼻一直露在外面，是不是也会觉得胸闷，呼吸不畅？这就是因为皮肤在水里不能呼吸，所以我们才会觉得闷，喘不上气来。

我们穿衣服都喜欢穿透气的，为什么？因为我们的皮肤不能被裹死，皮肤也要呼吸。因此中医里有一种说法——我们全身都是肺。

知道这些关于肺的原理以后，再来看咳嗽的病机就简单多了。

咳嗽的病变主脏在肺，与肝、脾、肾都有关系，主要病机为邪犯于肺，肺气上逆。

肺主气，司呼吸，上连气道、喉咙，开窍于鼻。肺气上逆以后，我们就会出现鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状。

这里插一句。很多人被鼻炎困扰，一直在寻求各种治疗鼻炎的方法，其实鼻炎本身不是病，和咳嗽一样，都是肺气上逆的症状。只要肺的功能正常，肺气宣降有度，鼻塞和流鼻涕自然就会消失，鼻炎也就好了。为什么有所谓的过敏性鼻炎？就是因为肺为娇脏，不耐寒热，易受内外之邪侵袭而出现宣降失职。比如季节变化时，受了寒热或者粉尘螨虫过多，肺部吸入了异物，这些都会伤害到肺。肺一旦受伤，肺气上逆，鼻炎就犯了。因此鼻炎要怎么治？是用喷雾喷鼻子吗？是开刀吗？当然都不是。当从肺部论治。

如何治疗咳嗽？

咳嗽的治疗应分清邪正虚实。

外感咳嗽，多为实证，应祛邪利肺，按病邪性质分风寒、风热、风燥论治。

内伤咳嗽，多属邪实正虚。标实为主者，治以祛邪止咳；本虚为主者，治以扶正补虚。同时，须按本虚标实的主次酌情兼顾。

咳嗽的治疗，除直接治肺外，还应从整体出发注意治脾、治肝、治肾等。

外感咳嗽属于邪实，也就是实证，是肺气上逆，壅滞不畅导致的。治疗的原则即散邪宣肺。如果不及时治疗，日久可能会出现转化，变为内伤咳嗽。

而内伤咳嗽的主要病理因素是痰与火。痰也有寒与热的区别，而火有虚和实的不同。在治疗之前一定要仔细辨证，后面在分证型论述时，都会一一讲解。

由于能引起咳嗽的病因较多，我只选择了比较常见的几种，如果大家可以熟练应用，基本就能解决日常的咳嗽问题了。

二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要

寒咳是指身体感受寒邪后，伤及肺部引发的咳嗽。

【常见症状】气急、咽痒、咳痰稀薄色白、鼻塞流清鼻涕、头痛、肢体酸痛，或见发烧恶寒、无汗、舌苔薄白。

看着这些症状是不是觉得很熟悉？我们再一个个过一遍。

气急｜就是气逆。气逆是由于肺的宣发和肃降功能失常，肺气上冲，我们就会咳嗽，而且是那种比较急的咳嗽。

咽痒｜想想看，微风拂面时，是不是感觉痒痒的？有风邪经过咽喉，我们就会咽痒。如果有咽痒的症状，就知道在治疗时不但有寒要散，还要疏风。

咳痰清稀而白、流清鼻涕｜这些都是寒证的表现。

头痛、肢体酸痛｜寒有凝阻的特性，当寒邪进来以后，我们的气血流通就会受到阻滞。血管丰富的头部和筋脉聚集的关节处，就会出现痛感。

受寒后，人可能会发烧，也可能不会，如果有恶寒，则代表有寒邪在表；无汗，是毛孔关闭的结果；受寒后舌苔薄白。

如果是厚腻的白苔，那就说明不但有寒还有湿，除了散寒，还要祛

湿。若舌苔主要聚集在舌头的中部，那最好在用寒咳的药的同时辅助除积食的药，比如保和丸或大山楂丸，以畅通中焦气机，让脾胃的小轮正常运转。

【治疗原则】疏风散寒，宣肺止咳。

我们来看下寒咳的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

通宣理肺丸（口服液）

药品名称：通宣理肺丸（口服液）

组方：紫苏叶、前胡、桔梗、苦杏仁、麻黄、甘草、陈皮、半夏（制）、茯苓、枳壳（炒）、黄芩。

功效：解表散寒，宣肺止嗽。

用于风寒感冒咳嗽，咳痰不畅，发热恶寒，鼻塞流涕，头痛无汗，肢体酸痛。

方中麻黄、紫苏叶都属辛温解表药，可以宣肺散寒，帮助肺恢复宣发功能，把壅滞的气给散出去，给寒邪以出路；前胡、苦杏仁、桔梗都属化痰止咳平喘药，可帮助肺恢复肃降功能，让吸进来的气顺利下达。这一宣一降，咳嗽就好了大半。

半夏有止咳化痰的作用，同时还可降胃气。胃气下降，肺气才有下降的通路；另外半夏、陈皮、茯苓、甘草四味药其实就是二陈丸的组方，功效为燥湿化痰、理气和胃。枳壳宽胸下气，可消积导滞；黄芩清热，怕肺气壅滞久了，日久化热。综上所述，通宣理肺丸常作为治疗寒咳的首选药。

除了止咳，此药同样可以解表散寒，那么一般的风寒感冒能不能用呢？当然能用！我们使用中成药的时候，主要是看功效那栏，而不是看药品名称，不要被药名局限了思路。

小青龙合剂（颗粒）

药品名称：小青龙合剂（颗粒）

组方：麻黄、桂枝、白芍、干姜、细辛、炙甘草、法半夏、五味子。

功效：解表化饮，止咳平喘。

用于风寒水饮，恶寒发热，无汗，喘咳痰稀。

这个药是经方小青龙汤的中成药，主要功效为解表散寒、温肺化饮，里面不但有解表散寒的药，还有温化水饮的药。水饮是啥？就是人体内没有被代谢掉的水分。我们喝进来的水不是都能变成津液的，只有被脾胃吸收和化生的才叫津液，剩下的，除了一些被气化掉以外，都变为浊液排出体外。这些运化都需要脾来完成，当脾失健运时，身体里多余的水分就不能及时被代谢掉，变为水饮。

水饮停留下于胸部，就会阻滞气机，导致胸闷、咳喘。小青龙汤什么时候应用最好呢？就是素有水饮之人，又感受了寒邪，开始咳嗽甚至哮喘时。他们的咳嗽与一般人不一样，到了什么地步呢？就是咳喘不得卧——不能躺下睡觉，否则就咳喘得不行，只有坐着才能睡一会儿。为什么会这样呢？因为胸中有水饮，立着的时候，水往下走还好些，如果躺下来，水就漫到了咽喉，因此咳喘变得更厉害，必须坐起来。

方中麻黄、桂枝为解表药。麻黄兼开肺气以解咳喘之症，桂枝化气行水以利内饮之化。辛热的干姜和辛温的细辛，不但可以温化水饮，还可以帮助麻黄、桂枝祛除表邪。法半夏燥湿化痰，能降胃气；五味子敛肺止咳，白芍和营养血，炙甘草益气和中，兼调辛散酸收之性。因此此方解表和化饮同时进行，表里双解。

小青龙合剂使用的辨证要点为流清鼻涕，像水一样的清痰，舌苔湿腻。如果没有这些症状，就不适用了。

止咳宁嗽胶囊

药品名称：止咳宁嗽胶囊

组方：桔梗、荆芥、百部、紫菀（制）、白前（制）、前胡、款冬花（蜜炙）、麻黄（蜜炙）、陈皮、苦杏仁（炒）、防风。

功效：疏风散寒，宣肺解表，镇咳祛痰。

用于风寒咳嗽，呕吐，咽喉肿痛等症。

此方其实是汤剂止嗽散（桔梗、荆芥、紫菀、百部、甘草、陈皮）

的加味方。

止嗽散的功效为宣利肺气、疏风止咳，加上麻黄、防风，加强了疏风解表散寒的功效；加上款冬花、前胡、苦杏仁，更增润肺下气、止咳化痰的功效。所以相对于前面两种药，止咳宁嗽胶囊止咳的功能更强大一些，已经到了镇咳的地步。

另外，方中既然有疏风散寒解表的药，一般的风寒感冒同样可以适用。

风寒咳嗽颗粒

药品名称：风寒咳嗽颗粒

组方：麻黄、苦杏仁、法半夏、紫苏叶、陈皮、桑白皮、五味子、青皮、生姜、炙甘草。

功效：温肺散寒，祛痰止咳。

用于外感风寒，头痛鼻塞，痰多咳嗽，胸闷气喘。

这个药和风寒感冒颗粒对比一下：麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。下划线部分都是相同的药品，可见疏风散寒、理气降逆止咳的功效都有。

此方中桑白皮泻肺平喘、利水消肿；青皮疏肝破气、消积化滞；五味子上敛肺气、下滋肾阴，几味药增补进来，加强了行气平喘的功效，因此风寒咳嗽颗粒止咳平喘的效果比风寒感冒颗粒更好。

杏苏止咳糖浆

药品名称：杏苏止咳糖浆

组方：紫苏叶、前胡、苦杏仁、陈皮、桔梗、甘草。

功效：宣肺散寒，止咳祛痰。

用于风寒感冒咳嗽，气逆。

这药的组方很简单，相当于通宣理肺丸的减味版，功效及适用范围和通宣理肺丸差不多，由于少了黄芩，清热力度就弱一些。

三拗片

药品名称：三拗片

组方：麻黄、苦杏仁、甘草、生姜。

功效：宣肺解表。

用于风寒袭肺证，症见咳嗽声重，咳嗽痰多，痰白清稀；急性支气管炎病情较轻见上述症候者。

此方为麻黄汤去桂枝，更加药简力专。麻黄宣肺平喘，苦杏仁降逆止咳，生姜解表散寒，甘草清咽利喉，四个小伙伴各管一块，各司其职。只要是风寒感冒引起的咳嗽，此药就适用。

需要再次强调的是，没有什么药就是专门治疗咳嗽的，也没有什么药就是专门治疗退烧的，所有的中药都不过是在帮助脏腑恢复功能。因此用药时不必拘泥于药名，只要功效能对应上，我们就可以用。

三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药

风热咳嗽指的是风热引起的咳嗽，或者寒邪入里郁热后引起的咳嗽。

【常见症状】咳嗽频剧、痰多痰黄、痰黏、咽喉痛、怕风、发烧、头痛身体痛、流黄色的鼻涕、口渴、舌苔薄黄。

痰多有黄痰 | 热邪灼炼津液变为痰，所以痰为黄色。只要是热引起的咳嗽，痰都多为黄色，而且黏腻。

咽喉肿痛 | 肺通咽喉，风热犯肺时，咽喉作为门户，会出现肿痛的现象。西医里的炎症，在中医里都会表现为红肿热痛。

怕风 | 当我们受寒的时候，身体会自然关闭毛孔，不让风寒之邪再进来。但是当我们感受风热之邪时，身体也会很自然地打开毛孔，想把体内的热散出去。毛孔既打开了，风就很容易从毛孔钻进来，而此时正气正在和邪气作战，正气虚弱，因此身体对风很敏感。

发烧 | 热邪性热，本身就会让体温升高，另外正邪相争，气血全部涌到体表，也会导致温度升高，因此发热。

头痛和身体痛｜血热导致血管膨胀，产生胀痛感。

流黄脓鼻涕｜是身体排热邪的表现。

口渴｜身体温度升高后，消耗了津液。津液不能上行以润口唇，因此感到口渴，想喝水。若是热邪，一般想喝凉水。

舌苔薄黄，或者黄厚｜一般来说，应该是薄黄。若是黄厚，则代表胃肠道有积滞，清热的同时还要除积食，以通利中焦。若是舌苔黄厚腻，则代表有湿，不但要散热，还要除湿。

【治疗原则】疏风清热，宣肺止咳。

我们来看下热咳的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

麻杏止咳糖浆

药品名称：麻杏止咳糖浆

组方：麻黄、苦杏仁、石膏、炙甘草。

功效：止咳，祛痰，平喘。

用于支气管炎咳嗽及喘息。

麻杏止咳糖浆和治疗寒咳的三拗片只有一味药不同，就是把生姜换成了石膏。换了一种药，功效马上就不一样。麻黄有解表散邪、宣肺平喘的功效。《本草正义》对麻黄的功效解释得特别好，说“麻黄清轻上浮，专疏肺郁，宣泄气机，是为治外感第一要药。虽曰解表，实为开肺，虽曰散寒，实为泄邪。风寒固得之而外散，即温热亦无不赖之以宣通”。自古以来很多医家对麻黄的认识都是解表散寒，发汗用药，其实麻黄的功能就是宣肺，把毛孔打开给邪气以出路。寒邪能走，热邪也能走，至于出不出汗、出多少汗，那是个人身体的反应，并不绝对。因此在治疗肺系病证时，常会用到麻黄。杏仁是降肺气，平咳喘的，常和麻黄相配伍，一个宣散，一个肃降，肺的功能就恢复了。

石膏清肺胃实热，虚热的时候不能用。怎么判断虚实？一般来说外感邪气导致的发热，多为实证，常用到石膏，它不但能散热，还可生津除烦。炙甘草有补中益气的作用，还可缓和石膏的寒性，以免寒凉伤

胃。

此方药虽少，但是用药思路清晰、疗效准确，是治疗肺热咳嗽的首选用药。

咳喘宁口服液

药品名称：咳喘宁口服液

组方：麻黄、石膏、苦杏仁、桔梗、百部、罂粟壳、甘草。

功效：宣通肺气，止咳平喘。

用于久咳、痰喘见痰热症候者，症见咳嗽频作、咳痰色黄、喘促胸闷。

可以看出，此方是麻杏止咳糖浆的加味方，多了桔梗、百部、罂粟壳。桔梗辛散苦泄，开宣肺气，祛痰利咽，治疗咳嗽痰多，无论寒热皆可应用。百部甘润苦降，微温不燥，善于润肺下气止咳，不管是新久、寒热，均可以配伍使用。罂粟壳酸收，敛肺气止咳逆，常用于治疗肺虚久咳不止之证。

因此此方相较于麻杏止咳糖浆来说，加强了止咳化痰、降逆肺气的功效。

苏黄止咳胶囊

药品名称：苏黄止咳胶囊

组方：麻黄、紫苏叶、地龙、蜜枇杷叶、炒紫苏子、蝉蜕、前胡、炒牛蒡子、五味子。

功效：疏风宣肺，止咳利咽。

用于风邪犯肺，肺气失宣所致的咳嗽，咽痒，痒时咳嗽，或呛咳阵作，气急、遇冷空气、异味等因素突发或加重，或夜卧晨起咳剧，多呈反复发作，干咳无痰或少痰，舌苔薄白等。感冒后咳嗽或咳嗽变异性哮喘见上述症候者。

方中麻黄和紫苏叶都是常见的解表药，虽性温，但不拘泥于寒证。

地龙这味药在常用药里很少见，属于虫药，为蚯蚓科动物的干燥体。将它捕捉后及时剖开腹部，除去内脏及泥沙，洗净、切段，干燥后生用。地龙性寒降泄，长于清肺平喘，常配伍麻黄、杏仁等药，加强清肺化痰、止咳平喘的功效。

枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘，常用于治疗肺热咳嗽。紫苏子性降质润，降肺气化痰涎、止咳平喘。前胡味辛性微寒，既能疏风散热、宣发肺气，又能化痰止咳，常与牛蒡子配伍，治疗风热咳嗽。蝉蜕是蝉科昆虫黑蚱若虫羽化时脱落的皮壳，甘寒清热，质清上浮，可疏散风热，常与牛蒡子、前胡配伍治疗风热初起。五味子甘温而润，敛肺气滋肾阴。

纵观此方，止咳的效果自不必说，疏风散热的效果也是极好的。因此此药不但可以用于肺热咳嗽，而且风热感冒初起就可以用。

川贝枇杷糖浆

药品名称：川贝枇杷糖浆

组方：川贝母流浸膏、桔梗、枇杷叶、薄荷脑。

功效：清热宣肺，化痰止咳。

用于风热犯肺、痰热内阻所致的咳嗽痰黄或咳痰不爽、咽喉肿痛、胸闷胀痛；感冒、支气管炎见上述症候者。

川贝母流浸膏、薄荷脑都是化学提取物，基本保留了原药清热润肺、化痰止咳的作用；枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘；桔梗辛散苦泄、开宣肺气、祛痰利咽。此方的功效比较单一，仅限于治疗肺热咳嗽。

急支糖浆

药品名称：急支糖浆

组方：鱼腥草、金荞麦、四季青、麻黄、紫菀、前胡、枳壳、甘草。

功效：清热化痰，宣肺止咳。

用于外感风热所致的咳嗽，症见有发热、恶寒、胸膈满闷、咳嗽咽痛；急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作见上述症候者。

金荞麦入药部分是它的干燥根茎，其性味辛凉，既可清热解毒，又善排脓祛瘀，并能清肺化痰，因此常用于治疗肺痈[1]。鱼腥草寒能泄降，辛以散结，以清解肺热见长，又具有消痈排脓的功效，也是治疗肺痈的要药。因此，金荞麦和鱼腥草二药配搭，不但可以治疗普通的肺热咳嗽，还可治疗肺痈。

四季青是冬青科植物的干燥叶，苦涩性寒，善于清热解毒、消肿祛瘀，常用于治疗肺热咳嗽、咽喉肿痛、风热感冒等。麻黄、紫菀、前胡前面都有介绍过，可以解表疏风、止咳平喘。枳壳理气宽中，行气消胀，甘草清咽利喉。

因此急支糖浆相较于前面几种治疗热咳的药，不但可以用于风热感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等症，还可以用于治疗急性肺炎（症见肺痈），是用途很广的家庭常备用药。

复方百部止咳颗粒

药品名称：复方百部止咳颗粒

组方：百部（蜜炙）、苦杏仁、桔梗、桑白皮、麦冬、知母、黄芩、陈皮、甘草、天南星（制）、枳壳（炒）。

功效：清肺止咳。

用于肺热咳嗽，痰黄黏稠，百日咳。

方中的中药在前面基本都出现过，可分为化痰止咳平喘药：桔梗、百部、苦杏仁、桑白皮；滋阴药：麦冬；清热药：黄芩、知母；理气药：陈皮、枳壳。这里只出现了一个新面孔——天南星。

天南星的主要功效就是燥湿化痰，常与黄芩、瓜蒌等清热药相配伍治疗痰热咳嗽。

所以复方百部止咳颗粒的功效也比较单一，主要用于治疗热咳。

小儿咳喘灵颗粒

药品名称：小儿咳喘灵颗粒

组方：麻黄、石膏、苦杏仁、瓜蒌、板蓝根、金银花、甘草。

功效：宣肺、清热，止咳、祛痰。

用于上呼吸道感染引起的咳嗽。

这个药看组方很面熟，是麻杏止咳糖浆的加味方，多了板蓝根、金银花和瓜蒌。

板蓝根、金银花都是清热解毒的药，既可疏风散热，又可清咽利喉。瓜蒌甘寒清润，善于清肺热、润肺燥、化热痰，是常用的清热化痰类药物。有了这三味药，就加强了疏散内热和清热化痰的功效。

药品名上虽有“小儿”字样，但并不妨碍大人使用此药。中药不分男女老少，使用时，若是小儿用药，大人可以酌情增量。

清宣止咳颗粒

药品名称：清宣止咳颗粒

组方：桑叶、薄荷、苦杏仁、桔梗、白芍、紫菀、枳壳、陈皮、甘草。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

用于小儿外感风热咳嗽。

桑叶、薄荷清轻宣散，长于疏散风热、宣肺清热；杏仁、桔梗化痰止咳平喘；陈皮、枳壳理气健脾、燥湿化痰；紫菀温润不燥、辛开肺郁，化痰止咳；白芍酸甘而凉，益阴敛营。

因此此方不但可以用于热咳，也可以用于风热感冒初起。成人同样可以使用，酌情加量即可。

四、咳嗽夹痰最好辨证

咳嗽有痰是很常见的情况，有时咳嗽即有痰出，有时感觉有痰却难以咳出。

中医解决痰的办法很简单，就是化痰。用药将痰化掉，稀释到胃里进行自然排泄。治痰也要辨证，痰有时是白色，有时是黄色，还有时甚至会结块儿，变成黄绿色，这就有了寒热之分，治疗的时候用药当然也

不同。

下面分别论析一下寒痰和热痰的治疗。

1. 寒痰

【主要症状】咳嗽反复发作，咳声重浊，胸闷气憋，早上起来咳嗽加剧，痰多，痰黏稠，多为白色或者灰色，痰咳出后会感觉胸部气憋的情况得到缓解，并伴有鼻塞、流清涕、肢体乏力酸楚、舌苔白腻等症状。

【治法】宣肺散寒，燥湿化痰，理气止咳。

可以看出来，这种咳嗽有寒痰，只是受寒后的症状之一，并不是单独出现的，因此我们在辨证时，首先需要确认是不是寒证。既然有寒，治疗思路就是宣肺散寒，同时燥湿化痰、理气止咳。

2. 热痰

热痰的病因较寒痰来说比较复杂，或是痰热蕴肺、肺失宣降，或是痰热化火、灼肺伤络，或是痰热壅盛、气机不利，导致咳嗽有痰兼各种热证。

【主要症状】咳嗽气急、痰多色黄质稠，甚或痰中带血，难以咳出，舌红苔黄腻等。兼见胸胁胀满，咳时引痛，面赤身热，口干而黏，欲饮水等现象。

【治法】清热肃肺，化痰止咳。

可以看出，热痰也是热证中出现的症状之一，但不是唯一症状，因此只要辨证出热证即可。治疗的思路就是清除肺热、化痰止咳。

所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

先推荐一种不管是寒痰还是热痰都可以服用的药——二陈丸。

二陈丸

药品名称：二陈丸

组方：陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草。

功效：燥湿化痰，理气和胃。

用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多，胸脘胀闷，恶心呕吐。

二陈丸经常被作为组方，在其他止咳或者治疗感冒的药中出现，是理气化痰的经典名方。如果用汤剂，药效非常明显，两三天就化掉了感冒咳嗽中出现的黏痰。中成药的话，药性就会弱些，因此如果痰多，可以按照说明书上剂量的1.5倍服用。比如说明书上说一次吃10克，我们就吃15克。

二陈丸的功效为燥湿化痰、理气和胃，不但可以化痰，还可以燥湿健脾，帮助脾胃恢复运化机能，先代谢掉已有的痰，然后不让身体再生痰。

从组方里可以看出，止咳的药只有陈皮，也没有其他治疗寒热的药。因此若是治疗感冒咳嗽，一般都会和其他散寒或清热、止咳的药物相配伍。只有在寒热症状不明显时，才会单独用到它。

橘红痰咳液（颗粒）

药品名称：橘红痰咳液（颗粒）

组方：化橘红、百部（蜜炙）、茯苓、半夏（制）、白前、甘草、苦杏仁、五味子。

功效：理气化痰，润肺止咳。

用于痰浊阻肺所致的咳嗽、气喘、痰多；感冒、支气管炎、咽喉炎见上述症候者。

化橘红性温，宽中理气、燥湿化痰，适用于咳嗽痰多之证。百部微温，甘润苦降，善于润肺下气止咳，是治疗寒咳的常用药。茯苓、半夏、甘草，基本是二陈丸组方，只是用苦杏仁替代了陈皮。白前性温，降气化痰止咳。五味子酸收，可敛肺生津。

虽然整个方子的主要功效为理气化痰、润肺止咳，但里面的几味主药都是温性的，温化寒痰的效果很好，因此更合适于治疗寒痰。

桂龙咳喘宁胶囊

药品名称：桂龙咳喘宁胶囊

组方：桂枝、龙骨、白芍、生姜、大枣、炙甘草、牡蛎、黄连、法半夏、瓜蒌皮、炒苦杏仁。

功效：止咳化痰，降气平喘。

用于外感风寒、痰湿阻肺引起的咳嗽、气喘、痰涎壅盛；急慢性支气管炎见上述症候者。

方中桂枝、白芍、生姜、大枣、炙甘草其实是桂枝汤的组方。桂枝汤的功效为辛温解表、调和营卫，因此更偏于治疗寒证。龙骨、牡蛎是常见的配搭，都有降逆下气的作用，同时收敛固涩。法半夏、瓜蒌皮化痰燥湿，黄连可清痰热，苦杏仁止咳平喘。因此整个方子的功效以止咳化痰、降气平喘为主，用在寒痰的时候比较好。

除此之外，在寒咳那一章里，只要有化痰功效的药都可以用，比如通宣理肺丸等。这里只是一个补充，所以大家可以结合着看，只要看到组方差不多，功效一样，就可以使用。

下面推荐几种治疗热痰的药。

其实热痰比寒痰多见，但也更难治疗，首先推荐的一种中成药就是橘红丸。

橘红丸

药品名称：橘红丸

组方：化橘红、陈皮、半夏（制）、茯苓、甘草、桔梗、苦杏仁、紫苏子（炒）、紫菀、款冬花、瓜蒌皮、浙贝母、地黄、麦冬、石膏。

功效：清肺，化痰，止咳。

用于痰热咳嗽，痰多，色黄黏稠，胸闷口干。

看到这里，一定会有朋友有疑问：化橘红性温啊，怎么会出现在治疗热痰的方药中？

那是因为中药治疗病证时，不是绝对的寒病不能用寒药，热病不能用热药。很多时候病证都是寒热夹杂，因此方中寒药、热药并见的情况

也有很多。

此方中虽然有化橘红，但是后面紧跟着的是燥湿化痰的二陈丸，接着是降气止咳的苦杏仁、紫苏子（炒）、紫菀、款冬花。之后的瓜蒌皮、浙贝母、地黄、麦冬、石膏的配伍，功效为清热生津、化痰散结。

因此这个药清热的功效更突出，即使有点儿表寒，也可以用化橘红解了，用在热咳有痰中更适合。

鹭鸶咯丸

药品名称：鹭鸶咯丸

组方：麻黄、苦杏仁、石膏、甘草、细辛、紫苏子（炒）、白芥子（炒）、牛蒡子（炒）、瓜蒌皮、射干、青黛、蛤壳、天花粉、栀子（姜炙）、人工牛黄。

功效：宣肺，化痰，止咳。

用于痰浊阻肺所致的顿咳，咳嗽，痰鸣气促，咽干声哑；百日咳见上述症候者。

此药的基础方为麻杏甘石汤（麻黄、苦杏仁、甘草、石膏）和黛蛤散（青黛、蛤壳）。麻杏甘石汤也就是我们前面说的麻杏止咳糖浆，用于治疗热咳。黛蛤散中青黛咸寒，善清肝经郁火，并清肺热以消痰止嗽。蛤粉苦咸寒，清肺化痰，软坚散结。二药配伍，肺热得平，痰热得化，清肝宁肺化痰并举，标本兼顾。

有了这两个方子打底，可见此药为治疗热咳夹痰的用药。此外，细辛辛香走窜、宣泄郁滞、通利九窍，可以通鼻窍。紫苏子、白芥子、瓜蒌皮、射干可以止咳平喘、清热化痰。天花粉、栀子清热生津，人工牛黄化痰定惊，有镇咳的作用。

因此此药清热化痰的功效很强，对于热咳有痰、咳嗽剧烈，疗效很好。

清肺化痰丸

药品名称：清肺化痰丸

组方：酒黄芩、苦杏仁、瓜蒌子、川贝母、胆南星（砂炒）、法半夏

（砂炒）、陈皮、茯苓、麸炒枳壳、蜜麻黄、桔梗、白苏子、炒莱菔子、蜜款冬花、甘草。

功效：降气化痰，止咳平喘。

用于肺热咳嗽，痰多作喘，痰涎壅盛，肺气不畅。

方中又见二陈丸：茯苓、法半夏、陈皮、甘草。黄芩性味苦寒，长于清肺热，为治疗肺热咳嗽的要药。剩下的都属化痰止咳平喘的药，因此此方降气化痰、止咳平喘的功能非常强大，又有清热之药，用在热痰的治疗中效果更好。

复方鲜竹沥液

药品名称：复方鲜竹沥液

组方：鲜竹沥、鱼腥草、枇杷叶、桔梗、生半夏、生姜、薄荷油。

功效：清热化痰，宣肺止咳。

用于外感风热所致的咳嗽，症见有发热、恶寒、胸膈满闷、咳嗽咽痛；急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作见上述症候者。

鲜竹沥是新鲜淡竹的竹竿经火烤灼而流出的淡黄色澄清汁液，性味甘寒滑利，祛痰力强，治疗痰热咳喘、痰稠难咳、顽痰胶结最为合适。鱼腥草寒能泄降，辛以散结，以清肺热见长，常与桔梗同用，治疗热咳和痰热壅肺。枇杷叶苦降寒清，清肺化痰、止咳平喘。半夏燥湿化痰，生姜止呕降逆。

此药为治疗热咳有痰的常用药，清热和化痰的效果都很好。

肺力咳合剂

药品名称：肺力咳合剂

组方：黄芩、前胡、百部、红花龙胆、梧桐根、白花蛇舌草、红管药。

功效：清热解毒，镇咳祛痰。

用于痰热犯肺所引起的咳嗽痰黄，支气管哮喘、气管炎见上述症候

者。

此方中黄芩为主药，黄芩性味苦寒，可清肺热，是治疗肺热咳嗽的常用药。前胡、百部止咳化痰，与黄芩配伍，可治疗热咳。

方中的红花龙胆却不是很常见，这药名听起来很霸气，其实是一株很漂亮的花，主要功效为治疗热咳痨咳，痰中带血。有了这味药，就可以知道这个方子可用于治疗痰中带血症。梧桐根可祛风除湿、清热解毒、消痛散结。红管药清热解毒、止咳化痰。

这个药不但治疗热痰效果很好，还可在出现炎症的时候，比如支气管炎，痰中带血、咳嗽胸痛时使用。

小儿清肺化痰口服液

药品名称：小儿清肺化痰口服液

组方：麻黄、前胡、黄芩、紫苏子、石膏、苦杏仁（去皮炒）、葶苈子、竹茹。

功效：清热化痰，止咳平喘。

用于小儿肺热感冒引起的咳嗽痰喘。

看组方就知道，这是麻杏止咳糖浆（麻黄、苦杏仁、生石膏）的加味方。方中加了紫苏子解表散寒；前胡、竹茹清热化痰；葶苈子泻肺平喘，行水消肿；黄芩清热燥湿。因此此方比麻杏止咳糖浆在化痰、清热、平喘方面的功效更加显著，用于痰热咳嗽，很是对证。

五、津液少了就会燥咳

咳嗽之所以很难治疗，就是因为证型很多，需要仔细辨证。我之前跟诊了一位儿科专家，发现一天下来，他90%的时间都是在看感冒发烧咳嗽。尤其是咳嗽，各有各的不同。因此，如果能把咳嗽治好，就算当不了专家，在家当个家庭医生也绝对没问题。

燥咳指的是风燥咳嗽，是由风燥犯肺引起的。

【常见症状】干咳、连声作呛、喉痒，无痰或者痰少成丝、不易咯

出，或痰中带有血丝，口干。初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热等表证。舌质红干而少津，苔薄白或薄黄。

这里要注意的是，这些症状偏于温燥。温燥是什么？就是风燥中带有热。这种温燥季节性较强，一般出现在夏末秋初，就是天气还是很炎热，但是已经立秋，大气中以燥气为主。这时受了风热之邪，就很容易得温燥之证。但现在有了暖气，即使在寒冷的冬天，人们在暖气房中，依然有可能得温燥证。空调的应用使以前很多季节病都不再具有明显的季节性，就像我们一年到头都能吃到各种蔬菜一样——大棚种植早已让蔬菜成熟不再带着大自然的特性，处处烙着人为的印记。

温燥证有个很突出的特征，就是干。风本身最伤津液，燥邪亦干，因此风燥之邪简直就是干燥的加强版——我们会感到明显的口干、咽干、鼻干。舌头上也干干的，没什么唾液。喉痒是风邪的典型症状。无痰或者痰少，也是因为津液消耗太多，没有多余的津液可以热炼为痰了。

初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热的症状，其实都是普通的风热感冒症状。此时舌质红、舌面干，苔有可能是黄的，也有可能是白的。

【治疗原则】疏风清肺，润燥止咳。

除了温燥以外，还有一种情况叫作凉燥。凉燥是指在感受风燥之邪的同时还受了寒。这种情况一般在秋末冬初发生——寒冬即将来临，天气渐冷，但是大气中仍以燥邪为主。这时所受的风寒多为凉燥。

【常见症状】干咳少痰或无痰，咽干鼻燥，兼有无汗发热，头痛，苔薄白而干等症。

凉燥证和风寒感冒症状类似，只不过它有咽干鼻燥这种燥证，而且痰也不是一般受寒后像水一样的稀痰，而是干咳或者黏痰。这时候怎么办呢？能不能用普通的温中散寒的办法？答案是不能。因为温热的药会加重体内的燥热。

【治疗原则】温而不燥，润而不凉。

了解这些基本情况以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项

详见药品说明书。

秋梨润肺膏

药品名称：秋梨润肺膏

组方：梨、百合、麦冬、川贝母、款冬花。

功效：润肺止咳，生津利咽。

用于久咳，痰少质黏，口燥咽干。

这个药非常好吃，黏黏甜甜的，带着一股梨的清香。它的组方看起来也是很好吃的样子：梨、百合、麦冬、川贝母、款冬花。

梨是寻常百姓都会用的润肺、化痰、止咳的食疗药物，隔水放冰糖炖，然后吃梨喝梨汤。但是经常有朋友纠结于是连皮蒸还是削皮蒸。这个就要从功效的角度来说明了：梨皮清心润肺、降火生津、滋阴补肾，因此入药的多为梨皮，比如桑杏汤；梨肉也有生津润燥、清热化痰的功效。所以两样都是好东西，都有一定的食疗效果。如果是隔水炖梨，可以不用削皮，连皮一起蒸，吃的时候把皮吐掉就可以了。

百合也是我们常吃的食物，养阴润肺、清心安神，常用于治疗阴虚久嗽、痰中带血，热病后期，余热未清。麦冬为滋阴生津的要药，有养阴润肺、益胃生津的功效。川贝母与款冬花合用，有润肺下气、止咳化痰的作用。

秋梨润肺膏用在温燥的咳嗽中最为合适，既可清热又可润燥。

蛇胆川贝枇杷膏

药品名称：蛇胆川贝枇杷膏

组方：蛇胆汁、川贝母、枇杷叶、半夏、桔梗、薄荷脑。

功效：润肺止咳，祛痰定喘。

用于燥邪犯肺引起的咳嗽咳痰、胸闷气喘、鼻燥、咽干喉痒等症。

方中的主药蛇胆汁有清热解毒、化痰镇痉的作用，常用于小儿肺炎、百日咳。枇杷叶苦降寒清，可清肺祛痰、止咳平喘。川贝母味甘质

润，能润肺止咳，常用于治疗燥咳、久咳和热咳。薄荷脑透热外出，半夏、桔梗理气化痰。整个方药以凉润为主，治疗温燥咳嗽最为合适。

它和秋梨膏相比，清热解毒的功效更甚，若是已经出现炎症，此药更为适用。另外多了桔梗，加强了理气的作用，因此若是咳喘胸闷，蛇胆川贝枇杷膏更合适一些。

二母宁嗽丸

药品名称：二母宁嗽丸

组方：川贝母、知母、石膏、炒栀子、黄芩、蜜桑白皮、茯苓、炒瓜蒌子、陈皮、麸炒枳实、炙甘草、五味子（蒸）。

功效：清肺润燥，化痰止咳。

用于燥热蕴肺所致的咳嗽，痰黄而黏、不易咳出，胸闷气促、久咳不止、声哑喉痛。

这个药的组方比较大，主要是两个方面的药，一是清肺润燥的药：石膏、黄芩、知母、炒栀子、桑白皮。二是理气化痰、止咳降逆的药：茯苓、炒瓜蒌子、陈皮、麸炒枳实。因此它较秋梨润肺膏和蛇胆川贝枇杷膏来说，清热的功效更强一些，若是温燥证中热证更明显，就可以选用二母宁嗽丸。

以上三种都是治疗温燥咳嗽的药，治疗凉燥咳嗽的中成药比较少，常见的只有一种，就是杏苏止咳糖浆。寒咳里已详细论述过，它的组方比较简单，有苦杏仁、紫苏叶、前胡、桔梗、陈皮、甘草。

杏苏止咳糖浆其实是治疗凉燥的经方杏苏散的缩小方。方中紫苏叶辛温不燥，发表散邪，宣发肺气，可以把凉燥之邪向外透散；杏仁降肺气，润燥止咳；前胡有疏风散邪、降气化痰的作用；桔梗、陈皮理气降逆化痰；甘草清咽利喉。所以这个药最适合凉燥咳嗽用，既有宣散表寒的药，又有止咳化痰的药，真正做到了温而不燥，润而不凉。

市面上常见的治疗燥咳的药不多，购买时可以根据上面的药性分析，按照成分购买，组方不需要完全相同，只要有润肺止咳的功效即可。燥咳不仅出现在秋天，其他时候看到上述症状，都可以使用。

六、阴虚咳嗽，老人、小儿最多见

想讲清楚阴虚咳嗽怎么来的，就必须先讲清楚阴虚是什么。

人体有阴阳两个部分，阳一般是指看不见摸不着的气，是功能性的，比如说阳气。阴一般指物质性的东西，能看得见，可以摸得着，比如说阴液。这两种东西相互平衡协调，才能让我们身体脏腑正常工作。

其中，阴液包含我们的津液和血液。如果津液亏虚，我们可以说是阴虚。如果失血过多或者血少，我们也同样可以说是阴虚。为什么？因为津血同源，它们在一定的条件下可以相互转化。

中医特别反对经常性的大汗淋漓，认为这对身体的损耗很大：一是因为气随津泄，流汗耗气；二是因为津血同源，流汗日久必然造成血虚。那些经常大出汗的人，脸色都不太好，就是因为津血损耗太多。

阴在体内代表凉润。如果阴液少了，凉润的作用就会减退，因此出现内热，表现出很多虚热之证。为何称之为虚热？因为这种热，并不是阳气增多导致的，而是因为阴少了，显得阳气多了，热多了。这种热不是真热，是假热、虚热。

热性上炎，不管是实热还是虚热，热都会往上走，这是热的特性。因此一旦出现了虚热之证，我们上焦的症状就表现明显，尤其是肺。肺为娇脏，最喜凉润，最怕燥热。虚火一烧，灼伤了肺阴，也就是肺部的津液，肺就一下子变热了。肺变热以后，它的宣发和肃降功能都会受到影响，于是肺气上逆，开始咳嗽。

所以阴虚咳嗽的病根儿在哪儿？在于阴虚。此时我们显然不能用寒凉的药物清热——这是虚火，不是外面来的邪火。我们若是一盆凉水浇下去，不但不补阴，反而会伤了我们自身的阳气。我们要做的事情，是把这上炎的虚火收敛下去，让它们回到该回的地方，同时滋阴清热，让身体的阴阳再次达到平衡的状态。

【常见症状】干咳，咳声短促，痰少黏白，或者痰中有血丝；低热，盗汗，口干，舌质红，少苔。此时身体还会出现一些其他的阴虚症状：五心烦热，睡不好，盗汗，大便干燥，尿黄，腰膝酸软，嘴唇红，耐性差，舌质红等。

低热｜这里说的低热就是前面说的阴虚生内热。本来阴阳相互抑制平衡，冷热相当，现在凉润的东西突然变少了，冷热不能平衡，就会显

得热多。此时的人体感受虽然不是发烧，但是可以明显感觉自己很热，手脚心都热烘烘的，仿佛低烧似的，非常难受。

盗汗｜也是常见的中医术语，是指夜晚刚入睡后，浑身出汗，一身大汗，常见于小儿。为什么会这样？因为白天阳气都在体表，晚上睡觉时，阳气内收回体内，体温升高，蒸腾出津液变成汗水，以散内热。这样的人，舌质红，无苔或少苔或剥落苔（有部分舌苔剥落）。

这些都是阴虚的症状，咳嗽也是阴虚可能会引起的症状之一。

【治疗原则】滋阴润肺，化痰止咳。

知道这些以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

百合固金片（口服液）

药品名称：百合固金片（口服液）

组方：百合、地黄、熟地黄、麦冬、玄参、川贝母、当归、白芍、桔梗、甘草。

功效：养阴润肺，化痰止咳。

用于肺肾阴虚，干咳少痰，咽干喉痛。

此方其实是由两个方子组成的：一是专门滋阴生津的麦门冬汤；二是治疗产后失血的当归地黄汤。

从这个方子就能看出津血同源的道理了。在滋阴的时候，补气养血。因为气、血、津液这三样东西是可以相互转化、相互作用的，滋补的时候常常三管齐下。另外，这个药里又加了百合和贝母，加强了化痰散结的作用，因此整个方子的功效为养阴润肺、化痰止咳，用在阴虚咳嗽上，效果十分显著。

养阴清肺膏（丸、口服液）

药品名称：养阴清肺膏（丸、口服液）

组方：地黄、麦冬、玄参、川贝母、白芍、牡丹皮、薄荷、甘草。

功效：养阴润燥，清肺利咽。

用于阴虚肺燥，咽喉干痛，干咳少痰。

这是临床上使用最多的治疗阴虚咳嗽的中成药，主要以地黄、麦冬、玄参、白芍等滋阴生津的药物为主，又加了薄荷散郁热，贝母化痰散结。但这个药没有补气养血的作用，如果是气血虚体质的人，建议用上面的百合固金片。

既然阴虚咳嗽的病机在于阴虚，那只要是能治疗阴虚的药物，都可以治疗此类咳嗽。比如，曾经有朋友找到我，说她的孩子断断续续咳嗽了两个多月，用药无数就是不断根儿，问我怎么办。我看后认为孩子是阴虚，于是推荐她给孩子用六味地黄丸。当时孩子的外婆极力反对，说六味地黄丸是给男人补肾用的，小孩儿不能吃。其实六味地黄丸是著名儿科专家钱乙创制的，是一个专门给小儿使用的方剂，功能为滋补肾阴，因为小儿多为阴虚体质。后来我这个朋友顶住妈妈的压力，坚持每天给儿子服用一次，差不多半个月左右，这个持续了两个多月的咳嗽就彻底好了。

中医治病，只要方向正确，用药不必拘泥，一定要灵活。除了中成药以外，百合和怀山药也是治疗阴虚咳嗽的常用食物，二者皆有清热滋阴的作用。

百合可以和冰糖一起蒸食，可以放入白米中熬成百合粥。怀山药多以煮水饮为主，或者打成山药粉，放入米粥中，做成山药粥。

七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利

先来看一下积食咳嗽的主要症状：咳嗽或发热，无明显外感的症状，多伴有积食，主要表现为脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便干燥或便秘、矢气臭秽、肚腹胀热等。舌苔中部伴见厚腻的舌苔，或白或黄。

这种积食咳嗽一般多见于小儿，尤其是幼儿。幼儿的肚子一般来说都特别大，不管多瘦的小孩儿，肯定有一个圆鼓鼓的大肚子。这是因为孩子的脾气虚弱，脾主肌肉，脾气虚时肌肉就没有力量，不足以托起孩子的五脏六腑，因此肚子就滚圆滚圆的了。

大部分孩子的脾胃都很虚弱，禁不住冷热寒凉，也禁不住吃太多东西。脾胃来不及消化，很容易造成积食。胃有一个重要的生理机能就是受盛，说成大白话就是接受食物。如果胃里有积食还没消化，胃的受盛功能就会受到影响，人就会很自然地不想吃东西，没胃口。积食时，孩子的小肚子鼓鼓胀胀硬硬的，这就是脘腹胀满。

嗳腐吞酸｜就是打臭嗝，泛酸水。这是因为在正常情况下，我们吃的东西本来应该经胃消化为食糜传送到小肠，胃空了，人才会感到饿。可是现在由于食物没有被胃传送下去，全部积滞在胃里，经过胃酸沤烂，时间一长就会散发难闻的臭气，随着上逆的胃气，传到口中。

大便干燥和便秘｜这个就要从大便是怎么产生的说起了。我们吃的食物最先经过胃，被胃腐熟成食糜后传送到小肠，小肠提取了精华物质后，把剩下的残渣传给大肠。大肠再次挑拣，提取出可用的水谷精微，剩下的糟粕就和身体的废液一起混合成粪便排出体外。这个过程在我们的体内像是生产流水线，由多个脏腑团结协作，共同完成。那么问题来了，是谁把这些东西一步步地传送下去的呢？不是大小肠本身，而是胃气。胃气就像一只看不见的手，推着这些东西按照上面的步骤一点点地往下行，因为胃气下降啊！

所以，当胃气不降反逆的时候，这些食糜也好，糟粕也好，就没有了下行的推动力，都卡在大小肠里无力前行。此时就会出现大便困难，甚至是便秘的情况。

本来应该排出的垃圾，没有及时排出，又沤在大肠里产生更多废气，屁多恶臭，这就是矢气臭秽。

积食咳嗽的原因

人体里有个看不见的小轮子，脾胃是中轴。脾气从左边往上升，胃气从右边往下降，带动着小轮子转动。在左边，肝气会随着脾气往上升；在右边，肺气和胆气会随着胃气往下降。胃气相当于是给肺气和胆气开辟下降的通路。现在胃气不降反逆，胆气和肺气就都没有了下行的通道，只好和胃气一样往上跑。这时候肺气上冲至咽喉，我们就开始咳嗽了。那胆气呢？胆气可不是一般的气，它还带着胆火一起往上走，经过我们肺部的时候顺带着就灼烧了我们的肺阴。肺为娇脏，特别喜欢凉润，哪儿受得了胆火的灼热，津液被热炼为痰，所以咳嗽的时候还会有痰。

积食的舌苔是厚腻的，而且由于脾胃的反射区在舌头的中部，所以舌中部有厚腻的舌苔。这个很容易就能辨证出来。

积食咳嗽非常多见，几乎是积食后的标配。但是了解了原理之后，我们就会发现它并不难治。只要消除胃肠道的积滞就好，甚至都不用特别针对肺部用药。只要让脾胃的小轮正常运转，该肃降的肺气降下去，咳嗽自然就好了。

【治疗原则】消积化滞止咳。

知道这些以后，我们再来看下中成药的使用。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

小儿消积止咳口服液

药品名称：小儿消积止咳口服液

组方：炒山楂、槟榔、枳实、瓜蒌、蜜枇杷叶、炒莱菔子、炒葶苈子、桔梗、连翘、蝉蜕。

功效：清热肃肺、消积止咳。

用于小儿食积咳嗽，痰热蕴肺所致的咳嗽，夜间加重，喉间痰鸣，腹胀，口臭。

方中炒山楂、槟榔、枳实，都是消食导滞的常用药物，可以帮助胃气恢复下行。瓜蒌、蜜枇杷叶、桔梗、连翘清肺化痰，宣散肺气，肺热一清，肺气下降，咳嗽自然就停止了。葶苈子有泻肺平喘的功效，莱菔子消食化积兼降气化痰，此二药合用，化痰效果更好。蝉蜕甘寒清热、质清上浮，可以疏散肺经风热。诸药合用，可消积除滞、清热降逆、化痰平喘。各脏腑功能一旦恢复正常，不但咳嗽可好，发热、脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便秘结等症状也会随之消失。

保和丸

药品名称：保和丸

组方：山楂、六神曲、半夏、茯苓、陈皮、连翘、莱菔子、麦芽。

功效：消食，导滞，和胃。

用于食积停滞，脘腹胀满，嗳腐吞酸，不欲饮食。

方中山楂、六神曲、莱菔子、麦芽均为消食药，可行气消食、健脾开胃。半夏、茯苓、陈皮是二陈丸的组方，用在这里为的是加强理气化痰的功效。连翘则可疏风散热。

这个药的主要功效为消食导滞，化痰和胃。清热和宣散肺气的功效稍弱些，但是治疗积食引起的咳嗽，效果还是挺明显的。

大山楂丸

药品名称：大山楂丸

组方：山楂、六神曲（麸炒）、炒麦芽。

功效：消积化滞。

用于食积、肉积，停滞不化，痞满腹胀，饮食减少。

大山楂丸在食品匮乏的年代是很多孩子珍贵的零食，像一颗颗大力丸，酸中带点儿甜和苦，又有嚼劲，回味无穷。这个药的组方非常简单，就是我们常用来消积食的“焦三仙”。其中六神曲本身就是一种混合过的药，由青蒿、杏仁等几味药，加了面粉和在一起发酵出来的，有健脾和胃的功效，善于消化米面类食物。焦山楂行气消食，善于消化肉类油腻食物；焦麦芽健脾开胃，善于消化淀粉类食物。

这个药的总体功能仅为消食健脾，不能清透肺热和化痰理气。因此如果治疗积食咳嗽，药效可能会差一些。但是治疗普通的积食，或者积食的其他症状，如脘腹胀满、大便困难等，效果都很好。

基本上，消积食里有这三种药就足够了，而且药物很寻常，普通的药店都能买到。积食是常见情况，最好及早治疗。很多孩子睡不好觉都和积食有关，“胃不和则卧不安”。不管是孩子还是成人，最好的食物就是最简单的食物，就是当地、当季的食物，那些才是脾胃最能接受和消化的。不论什么时候，肥甘油腻的食物都少吃为好。

【其他常见咳嗽的一点小补充】

《黄帝内经》说：“五脏六腑皆令人咳。”如果生气焦虑后咳嗽，或是前半夜（晚11点至凌晨3点）咳嗽剧烈，则很可能是肝咳，也就是肝胆经有郁热而引起的。

此时推荐中成药：小柴胡颗粒或加味逍遥丸。

如果咳嗽迁延不愈，或稍受风寒即引发咳嗽，则有可能是因为肺气虚弱，此时以补益肺气为主。

推荐中成药：人参保肺丸、补肺丸。

八、咳嗽中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
寒咳	通宣理肺丸	疏风散寒，宣肺止咳。 症见： 气急，咽痒，咳嗽，咳痰稀薄色白，鼻塞流清鼻涕，头痛、肢体酸痛，或见发烧恶寒，无汗，舌苔薄白。	长于解表散寒，一般作为风寒咳嗽首选用药，也可治疗风寒导致的感冒。
	小青龙合剂		适用于素有水饮之人，又感受了寒邪，清水鼻涕不止，出现咳嗽甚至哮喘。
	止咳宁嗽胶囊		止咳功能更强大。
	风寒咳嗽颗粒		适用于外感风寒引起的感冒、咳嗽诸症，功效上更偏于止咳平喘。
	杏苏止咳糖浆		相当于通宣理肺丸简化版，还可用于凉燥导致的咳嗽。
	三拗片		药简力专，适用于外感风寒引起的感冒、咳嗽诸症。
热咳	麻杏止咳糖浆	疏风清热，宣肺止咳。 症见： 咳嗽频剧，痰多痰黄，痰黏，咽喉肿痛，怕风，发热，头痛身体痛，流黄色鼻涕，口渴，舌苔薄黄。	一般作为肺热咳嗽的首选用药。
	咳喘宁口服液		长于止咳化痰，降逆肺气——适用于久咳、咳喘见痰热症候者。
	苏黄止咳胶囊		止咳效果好，适用于咽痒导致的咳嗽，或气急、遇冷空气、异味等因素导致咳嗽突发或加重，或夜卧晨起咳剧。
	川贝枇杷糖浆		长于清热化痰。
	急支糖浆		长于清热解毒，消痈排脓——可治疗肺痈、急性肺炎。
	复方百部止咳颗粒		适用于肺热咳嗽、百日咳。
	小儿咳喘灵颗粒		长于清热化痰，适用于小儿肺热咳嗽。
	清宣止咳颗粒		适用于小儿外感风热咳嗽或风热感冒初期。

续表

<table>
<tr><th></th><th>药品名称</th><th>共同点
（功效+治疗症状）</th><th>侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）</th></tr>
<tr><td rowspan="3">寒痰</td><td>二陈丸</td><td rowspan="3">宣肺散寒，燥湿化痰，理气止咳。

症见：咳嗽，咳声重浊，胸闷气憋，痰多且黏稠，多为白色或灰色，咳出后会感觉胸部气憋的情况缓解。伴有鼻塞、流清涕、肢体乏力酸楚等症。</td><td>无论寒痰热痰皆可使用，一般作为化痰的基本用药，和其他散寒、清热或止咳的药物搭配使用。</td></tr>
<tr><td>橘红痰咳液</td><td>长于温化寒痰。</td></tr>
<tr><td>桂龙咳喘宁胶囊</td><td>适用于外感风寒、痰湿阻肺引起的咳嗽、气喘等症。</td></tr>
<tr><td rowspan="6">热痰</td><td>橘红丸</td><td rowspan="6">清热肃肺，化痰止咳。

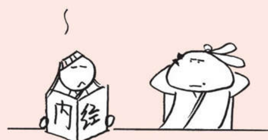
症见：咳嗽气急、痰多色黄质稠，甚或痰中带血，难以咳出，舌红苔黄腻等。可兼见胸胁胀满，咳时引痛，面赤身热，口干而黏，欲饮水。</td><td>长于清热化痰。</td></tr>
<tr><td>鹭鸶咯丸</td><td>长于清热化痰，对于热咳有痰、咳嗽剧烈，疗效较好。</td></tr>
<tr><td>清肺化痰丸</td><td>长于止咳平喘。</td></tr>
<tr><td>复方鲜竹沥液</td><td>为清热化痰常用药，也可用于急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作。</td></tr>
<tr><td>肺力咳合剂</td><td>适用于出现炎症的时候，比如支气管炎，症见为痰中带血，咳嗽胸痛。</td></tr>
<tr><td>小儿清肺化痰口服液</td><td>适用于小儿肺热感冒引起的咳嗽痰喘。</td></tr>
</table>

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
燥咳	秋梨润肺膏	疏风清肺，润燥止咳。 症见：干咳，连声作呛，喉痒，无痰或者痰少成丝，不易咳出，口干、咽干、鼻干。初期常伴有鼻塞、头痛、微恶寒、身热等表证。	长于清热润燥，最适用于温燥导致的咳嗽。
	蛇胆川贝枇杷膏		长于清热解毒——适用于肺部出现炎症以及燥邪犯肺导致的咳喘胸闷。
	二母宁嗽丸		温燥证中热证更明显时选用。
	杏苏止咳糖浆		温而不燥，润而不凉，适用于凉燥导致的咳嗽。
阴虚咳嗽	百合固金片	滋阴润肺，化痰止咳。 症见：干咳，咳声短促，痰少黏白，或者痰中有血丝；低热，盗汗，口干，此时身体还会出现一些其他的阴虚症状，如五心烦热，大便干燥等。	滋阴的同时兼补气养血，适用于气血两虚之人的干咳。
	养阴清肺膏		一般作为阴虚咳嗽首选用药。
积食咳嗽	小儿消积止咳口服液	消积化滞止咳。 症见：咳嗽或发热，无明显外感的症状，多伴有积食，主要表现为脘腹胀满、嗳腐吞酸、大便干燥或便秘、矢气臭秽、肚腹胀热等。	适用于小儿食积兼痰热蕴肺导致的咳嗽。
	保和丸		长于消食导滞兼化痰和胃。
	大山楂丸		功效仅为消积化滞，没有化痰或者止咳的药。







(1)　肺痈：肺叶生疮，肉败血腐。症见发热，咳嗽，胸痛，咳吐腥臭浊痰，甚至咳吐脓血痰。

第四章　胃病的辨证与用药

脾胃虚弱　胃阳虚　胃阴虚　实热　食积　肝胆犯胃

脾胃是后天之本，因此智慧的身体绝对不会让胃病难治，让人轻易断了根本。胃的生理特性非常简单，出问题的原因无非那么几个。了解胃的工作机理后，很多老胃病都可以治好。

一、胃，你好吗？

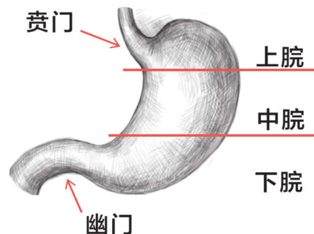
有胃病的朋友实在太多了，一是大家现在普遍吃得太好，肥甘油腻，山珍海味，寒热不忌，活活地把胃吃坏了。二是工作繁忙，不吃早饭，或者吃饭不定时，要么不吃，要么过量，饿时饿得不行，撑时撑得要死。三是生活压力很大，情志抑郁，常常带着情绪吃饭，导致食不知味，肝火犯胃。

人一天要吃三顿饭，因此胃有什么不舒服，直接影响了我们的生活。胃病成了很多身体不好的人的标配，但是大家好像对胃病的治疗都没有紧迫感，就觉得胃口不好就不好吧，腹胀我就少吃点儿，打嗝的时候尽量注意场合，胃疼忍一忍就过去了，口臭的话，说话离别人远一点儿就行。反正，比起感冒、咳嗽这类病症，胃病仿佛总是在我们可容忍的范围之内。

其实，脾胃是人体最重要的脏腑，是身体所有的能量来源。如果胃出现问题不被重视，后面可能会引起一系列严重的后果。这种后果不仅仅表现在胃肠道方面，也有可能是肝胆或者心肺。人的身体是一个整体，脾胃又是中枢部门，自有古训："有胃气在则生，无胃气在则死。"

那胃为什么会如此重要呢？这就要从胃的生理功能说起了。我们先来看一下胃的结构图（图一）。

图一：胃结构（绘图：陈铭）



胃腔可分为上、中、下三个部分，胃的上部叫上脘，中部叫中脘，下部叫下脘。上脘有贲门，和食道相连；下脘有幽门，和小肠相连。这两个门就是食物进出胃腑的通道。

贲门连接食道，食物从贲门进来以后进入胃腔内部，胃对食物进行腐熟消化，之后把食糜通过幽门传送到小肠，因此胃有一个最重要的生理机能就是受纳和腐熟水谷。

胃对食物进行第一次消化加工，把食物腐熟成食糜，进行第一次水谷精微的吸收。水谷精微，也就是营养物质，那胃吸收了以后转给谁呢？给脾。脾是专门负责运化的，它负责把吸收到的营养物质先化生为气血津液，然后输送给五脏六腑，保证它们正常运行。

就好比胃是饭店，做好了饭菜，然后由外卖小哥送到家家户户。所以我们总说脾胃脾胃，脾和胃连在一起，它们之间是密不可分的合作伙伴关系。脾胃是根本，是身体所有能量的来源。如果脾胃功能出现障碍，整个身体的其他脏腑机能随之失常，不过是时间早晚而已。

但是胃和脾有一个根本性的不同——脾为脏，胃为腑。六腑有一个共同的特性，就是“实而不能满”“泻而不藏”，也就是说胃作为腑，里面可以盛放东西，但是不能过满，即“实而不能满”。接收进来的食物，进行正常的加工以后，要全部排送出去，不能停留，即“泻而不藏”。

胃空了，我们就会感觉饿。饿是胃向我们发出的一种信号，提醒我们需要进食以补充能量。因此，人感到饿是一个非常重要的功能。有些人一提到饿，就很得意地说，自己不吃也不觉得饿，特别扛饿。这不但不是好的信息，反而说明胃已经缺乏感知的能力。这种病在中医里有个专门的名字——纳呆，也就是说胃变呆了、傻了，都不知道受纳了。

前面我们已经讲过，食物的一路下行，依靠的是胃气的推动。所以在讲胃的其他功能之前，我们先引入三个概念：胃气、胃阴、胃阳。

胃气是人体正气分布到胃的那一部分气，它具有向下运动以维持胃肠道通畅的生理特性，主要体现在以下四个方面：

一是吃食物入胃，胃容纳而不拒之。

二是将食物腐熟为食糜，下传到小肠。

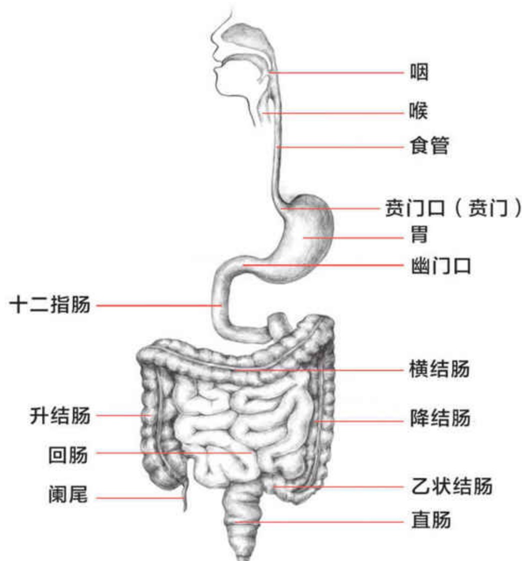
三是把小肠里的食物残渣下传到大肠，燥化后形成粪便。

四是帮助粪便有节度地排出体外。什么叫节度？就是一节一节地张弛有度地排出。

所以说，胃气下降不是胃一个部门的事情，牵连的脏腑很多，影响很大，跟我们整个消化系统都紧密相连。

另外，胃气下降与脾气上升这两个动作是相反相成的。脾宜升则健，胃宜降则和。脾气升了，水谷精微才能被布送到全身；胃气降了，食糜糟粕才能往下传送。脾胃不好，整个消化系统的功能就不会好。

图二：消化系统（绘图：陈铭）



食物通过口腔进入，经过牙齿咀嚼，初步加工，形成初级食糜，经过食管、贲门口到达胃部。



第一批食糜交给脾胃，在胃的腐熟、脾的运化作用下形成第一批水谷精微。



水谷精微通过幽门进入小肠，通过小肠的分清泌浊功能进行二次加工，其中清者，即谷精和津液，经脾气传输至全身；浊者，即食物残渣和部分津液，在胃与小肠之气的作用下经阑门传送至大肠。



大肠主传化糟粕，接受由小肠下传的食物残渣，吸收其中多余的水分，形成粪便。

因此，若是胃气不降就会出现很多症状，比如纳呆脘闷、胃脘胀痛、大便秘结等。如果胃气不降反逆，则会出现恶心、呕吐、呃逆、嗳气、口臭等症。

脾胃是人体升降的枢纽，胃气不降，可影响相火、胆气和肺气的下降。当下降无通路时，胆气上逆，相火上炎，症状为咽喉肿痛、口舌生疮、头疼头昏，而且以偏头痛为主（胆经循行耳后两侧）。肺气上逆，有可能出现鼻炎、咳嗽、哮喘等症。若是胃中有火，则胃火也会循经而上，导致牙龈出血、流鼻血、眼睛红、头前额疼痛等。

另外胃不和则卧不安，胃气不降，人还会出现失眠、烦躁等情况。

口臭当然也是胃气上逆的常见表现，周围常有人被这个问题困扰，以为是口腔清洁得不够彻底，其实这是脾胃的问题。口臭其实是可以向我们提供一些重要信息的。比如口臭如果是酸腐的味道，则多半为脾胃虚寒，食物消化不良。若是口臭浓烈，好像有一股大便的恶臭味儿，则有可能是胃有实热。这种实热多半和劳累以及饮食习惯不好有关。尤其是那些熬夜、烟酒肉不离口的人，嘴里的味道特别难闻，其实都是胃有邪火的表现。

此外，病理原因也可能导致口臭，如气滞、血瘀、痰湿、食积等，都会郁结化热、化火，从而产生胃热。但要注意的是，这种胃热和胃阳是两码事儿。下面就简单地介绍另外两个概念：胃阴和胃阳。

胃气包含着两种精微物质，即胃阴和胃阳。它们不是独立存在于胃气之外的，而是胃气的两个部分。胃阳是胃气中具有温煦、推动作用的部分；胃阴是胃气里具有凉润、抑制作用的部分。

如果大家还不能理解，我们可以拿大锅菜打个比方。我们做大锅菜时，胃阳就是炉火，胃阴就是炒菜锅里的水。胃阳不足，这个菜就很难炒熟，总是半生的，时间一长就沤烂了，一股酸腐的味道。胃阴不足就好像大锅菜里没有水了，或者是水少了，此时菜锅里浓烟滚滚、热气缭绕，菜都要被烧煳了。

因此胃阳不足时，胃的症状为腹胀怕冷，喜欢吃热的东西，食欲减退，呃逆，舌苔淡白。要是胃阴不足呢？胃部症状则是隐隐灼痛，干呕，呃逆，舌红苔少。胃阴虚必见热象，胃阳虚必见寒象，胃气虚则表现为整个消化系统功能减退，没有明显的寒热症状。

那怎么辨别胃阴虚有热还是胃有实热呢？不都是津液少吗？不都是会有热证吗？

主要从以下两个方面来判断：

1. 是否有食欲，状态是否虚弱

胃阴虚，一方面是指胃气里凉润抑制的物质少了，产生了虚热；另一方面也代表着胃中津液的减少。此时人会表现出想喝水，但没有食欲，或者想吃可是没吃两口就饱了。整个人的状态是比较虚弱的。

胃实热，是指胃中有多余的热，邪热。邪热会消耗我们的胃津，因此也会口渴，而且想喝冷饮，但食欲多半较好。也有些人表现为似饥非饥，似饿非饿，胃部有不好表述的难受。另外胃有实热的人通常都比较

壮实，说话声音大、脾气暴，少见虚弱型。

2. 舌苔和口气

胃阴虚的舌苔为无苔或剥落苔，口臭可能有，但问题不严重。

胃有实热的舌苔则多为黄干厚，口气热臭。

这三个概念介绍完，我们先大致总结一下：胃气下降对食物的排送总共有四个阶段：一是接受食物；二是推送到小肠；三是推送到大肠；四是排便。胃气不降，上焦之气无下降的通路，就会引起心、肺、胆等各脏腑的一系列问题。胃气中含有胃阴和胃阳两种物质，阴阳若是不平衡，会引起很多胃部不适症状。胃阴虚和胃有实热表现的都是热象，但是有区别，不能等同，用药思路也迥异。

那下面接着介绍一下胃的另一个生理特性——喜润恶燥。

胃有喜润恶燥的特性，正好和脾喜燥恶湿的特性相反。胃喜欢凉润，怕燥热；脾喜欢燥，怕湿。胃的这个润主要体现在胃津上，也就是说胃部的津液一定要充足。只有胃津充足了，胃的受纳、腐熟和通降下行的功能才能正常。

胃津属于胃阴，当胃津不足时，就会出现纳呆食少、饥不欲食、口燥咽干、大便干结等症。

这里要专门讲一下胃阴虚和胃阳虚都不能好好吃饭的区别：胃阴虚为饥不欲食，胃阳虚为食欲不振。前者的感觉是饿，但是吃不下。很多孩子在高烧后都会出现这种情况，那是因为高烧灼烧耗损了津液，这是胃津亏虚的结果。后者的感觉是压根儿就不饿，不想吃。

胃的主要生理功能就讲到这里，中医里有“胃为五脏之本”之说，说明胃对人体的重要性。别说吃食物，就连中医用药，也需时刻注意保护胃气，勿伤胃气。“胃气强则五脏俱盛，胃气弱则五脏俱衰。”《黄帝内经》里早就有“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死”的说法。

二、胃有实热多是吃出来的

实热，就是实实在在有热。这个热不同于之前所说的胃阳，胃阳是正常的、温煦的推动力，而热邪是多出来的火。它不但对胃没有好处，

而且时间一长，会严重灼烧我们的胃津，导致很多胃部病症出现。

这些热邪是怎么形成的呢？一般是由于过食了辛热食物，比如火锅、羊肉、麻辣烤串儿等，辛热之气聚集在胃中，胃来不及消化就淤积成了实火，这是吃出来的火。除了吃，气郁化火也是常见的病因。比如经常生气的人，肝气郁滞在那里，时间一长就会郁出热来，所谓肝郁化火。肝火犯胃，邪热内侵，导致胃热炽盛，胃运亢进。

【常见症状】胃脘灼痛、拒按，渴喜冷饮，消谷善饥，口气臭秽，牙龈红肿疼痛，甚则化脓、溃烂，或见齿衄，小便短黄，大便秘结，舌红，苔黄厚，脉滑数。

我们来一个个了解下这些症状：

胃脘灼痛｜这个自不必说，热邪灼烧，我们的胃当然会感到痛。

拒按｜多为实证的表现。虚证，尤其是虚寒之证，喜温喜按。但实证不管寒热，都会拒按，按后会疼痛加剧。

渴喜冷饮｜胃有实热灼烧津液，津液损失严重自然口渴，由于是实热，不但想喝水，而且想喝冷水。

消谷善饥｜吃得多饿得快。胃有实热时，胃部整体温度会变高，新陈代谢的速度加快，吃进来一点儿东西，很快就消化没了，所以能吃又很容易饿。

口气臭秽｜就是嘴巴里的味道非常难闻，不是酸腐的味道，而是一种恶臭味儿。

牙龈红肿疼痛，甚至化脓溃烂｜胃经循行上牙龈。胃中有火时，胃火会循经上炎，一直蔓延到牙龈里。牙龈有火，气血壅滞，自然红肿热痛，甚至化脓溃烂。如果热入血分，导致血热妄行，就会出现牙龈出血。

小便短黄｜也是津液亏虚的常见表现。

大便秘结｜和津液亏虚以及体内有热有关。肠道内本应是润滑的，大便好像小船，津液好比水，水量充足时大便即可顺水前行。可是当肠道内津液干枯时，大便的小船就搁浅了，时间一长就变为便秘。拉出的大便跟石子似的，又干又硬。

胃有实热的舌象前面已经提到过：舌质红，舌苔黄厚，很像有积食的苔。脉象比较好判断，即轻按有或者没有，但是重按下去，感觉有力

而快。

既然是热邪，那一定是要清除的。中医里驱邪外出一般有三条路：在体表时，用汗法；在里时，用吐法或者泻法；胃肠道有实热证时，通常用泻法。

【治疗原则】清胃泻热。

我们来看下胃有实热的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

牛黄清胃丸

药品名称：牛黄清胃丸

组方：人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子（炒）、枳实（沙烫）、冰片。

功效：清胃泻火，润燥通便。

用于心胃火盛，头晕目眩，口舌生疮，牙龈肿痛，乳蛾咽痛，便秘尿赤。

这个方子组方挺大，主要分为四大类的药物。解表药：菊花、薄荷，可疏散风热，辛凉解表。清热药：人工牛黄、石膏、栀子、黄芩、黄檗、连翘，可清热燥湿，泻火解毒。泻下药：大黄、番泻叶、牵牛子、枳实，可行气消痞，攻下泻火。止咳药：甘草、桔梗，可清咽利喉、止咳化痰。滋阴药：麦冬、玄参，可滋阴清热，生津止渴。

所以这个药的功效也很明确，不但可解表热，也可清里热，可用于表里俱实之热证。不但可以治疗胃部有实热，还可以治疗风热感冒引起的发热、便秘、咽喉肿痛等症。

黄连上清丸（片）

药品名称：黄连上清丸（片）

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石

膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

这个药和牛黄清胃丸一样，也是表里双解的好药，组方用意很类似，分为解表药：蔓荆子、防风、荆芥穗、白芷、菊花、薄荷，既可疏风散寒，又可辛凉透热，表寒表热皆可解。清热药：黄连、栀子、连翘、黄芩、黄檗、石膏，可清热燥湿，泻火解毒。止咳药：桔梗、旋覆花、甘草，可理气化痰，清热利咽。泻下药：酒大黄，泻下攻积，清热泻火。川芎活血止痛，是治疗头痛、胸痛的要药。

因此黄连上清片同样可用于治疗风寒、风热感冒引起的发烧、咳嗽、便秘等症。对于胃有实热，效果当然很好。它和牛黄清胃丸的区别是，牛黄清胃丸是滋阴生津的药，可以补充津液；黄连上清丸多了疏风止痛的白芷和川芎，对于风热感冒后引起的头痛症有明显疗效。

清胃黄连丸

药品名称：清胃黄连丸

组方：黄连、石膏、桔梗、甘草、知母、玄参、地黄、牡丹皮、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩、赤芍。

功效：清胃泻火，解毒消肿。

用于肺胃火盛所致的口舌生疮，齿龈、咽喉肿痛。

此方也可以分为三大类药物。清热药：黄连、石膏、知母、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩，可清热燥湿、泻火解毒。清热凉血药：玄参、地黄、牡丹皮、赤芍，可清热凉血、养阴生津。止咳药：桔梗、甘草，可理气化痰、清咽利喉。

此方有一个重要的不同，就是加了四味清热凉血的药，因此在消肿止血方面会有比较突出的效果，比如治疗牙龈、咽喉肿痛等。

唇齿清胃丸

药品名称：唇齿清胃丸

组方：大黄、黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、升麻、防风、陈皮、白芷、冰片、薄荷脑、地黄、石膏。

功效：清胃泻火。

用于由胃火引起的牙龈肿痛，口干唇裂，咽喉痛。

此方的药物可分为五大类。解表药：升麻、防风、白芷、薄荷脑，疏风清热，辛凉解表。清热药：黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、冰片、石膏，可清热燥湿、泻火解毒。理气药：陈皮，可理气健脾、燥湿化痰。泻下药：大黄，可泻下攻积、清热泻火。清热凉血药：地黄，可清热凉血、养阴生津。

由于组方全面，唇齿清胃丸涵盖了上面几种方药的所有功用，不但表里双解，也同样能治疗头痛、牙龈出血等症。

藿香清胃胶囊

药品名称：藿香清胃胶囊

组方：广藿香、栀子、防风、南山楂、六神曲、甘草、石膏。

功效：清热化湿，醒脾消滞。

用于脾胃伏火引起的消化不良、脘腹胀满、不思饮食、口苦口臭等症。

此方正好和藿香正气水是对相反方：藿香正气水治疗的是寒湿引起的肠胃感冒，而藿香清胃胶囊治疗的是肠胃湿热证。

方中广藿香是化湿药，功效为芳香化湿、和中止呕，是治疗湿浊的要药；栀子泻火除烦，清热利湿；防风祛风解表，胜湿止痛。三味药均有除湿的功效，因此此药除湿的功效很强。

南山楂、六神曲是消食的药，可消积导滞、健脾和胃；甘草补益脾气，清热解毒；石膏为清肺胃之热的常用药，可清热泻火、除烦止渴。

综合来看，此方以化湿和消滞为主，主要治疗肠胃的湿热证，舌红、苔黄厚腻，以脘腹胀满、不思饮食为主的病症最为适用。

具体区别可见下方表格：

<table>
<tr><th>名称</th><th>组方</th><th>攻效</th><th>分析</th></tr>
<tr><td>牛黄清胃丸</td><td>人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子、枳实、冰片</td><td>清胃泻火
润燥通便</td><td rowspan="4">组方里均含有石膏、栀子、黄芩、黄檗。除此之外出现频率较高的为薄荷、大黄、桔梗、连翘、甘草、黄连。

作用上，均可以清胃泻火，然后针对各自组方里的其他用药，在治疗上有一定的偏性。</td></tr>
<tr><td>黄连上清丸</td><td>黄连、栀子、连翘、蔓荆子、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草</td><td>散风清热
泻火止痛</td></tr>
<tr><td>清胃黄连丸</td><td>黄连、石膏、桔梗、甘草、知母、玄参、地黄、牡丹皮、天花粉、连翘、栀子、黄檗、黄芩、赤芍</td><td>清胃泻火
解毒消肿</td></tr>
<tr><td>唇齿清胃丸</td><td>大黄、黄芩、龙胆、黄檗、栀子、知母、升麻、防风、陈皮、白芷、冰片、薄荷脑、地黄、石膏</td><td>清泻胃火</td></tr>
</table>

牛黄清胃丸滋阴润燥、理气的效果更好，如果觉得燥得厉害，口干渴、小便少，就选用这个药；黄连上清丸，表里双解，用途更广，外感风热或肺胃实热时皆可使用；清胃黄连丸，清中不燥，泻中和缓，配有大量滋阴凉血的药物，如生地黄、玄参、知母、天花粉、牡丹皮、赤芍等，没有用到大黄，更适合于胃热伤津，舌红干燥，口渴唇干，便秘不严重者；唇齿清胃丸里升麻、白芷归胃经，善清阳明热毒，冰片为五官科常用药，清热止痛效果好，因此这个药对胃火炽盛导致的牙龈肿痛效果更好。

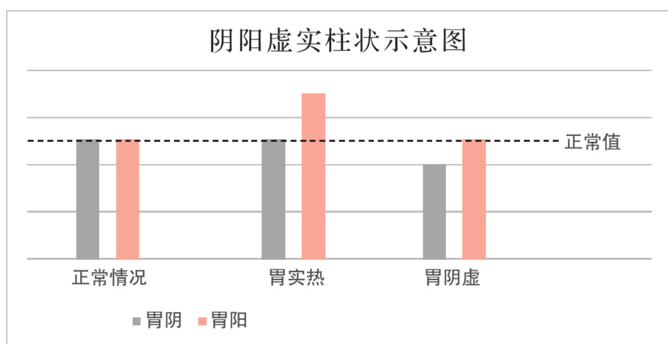
需要注意的是，以上药物都含有大量寒凉药物，不适合当保健品长期服用，一定要中病即止，否则会伤及脾胃。

三、胃有虚热是什么鬼？

前面已经说过胃气是分为阴阳两个部分的，阳主温煦和推动，阴主凉润与抑制。只有阴阳协调，我们的胃才能正常工作，生理功能才能正常发挥。

当胃阴虚时，胃阴相对于胃阳来说较弱，导致阳显得多了，继而产生了虚热。

这时候的热不是真有实热，因此不可贸然应用寒凉的药物清热，否则不仅不能补充阴，反而伐了阳，损伤了胃部的阳气，让脾胃更加虚弱。（如图所示，正常值仅作为示意用，人体并未有绝对的阴阳标准值。）



【胃阴虚的主要症状】胃脘嘈杂，隐隐灼痛，食欲不振，饥不欲食，干呕呃逆，口燥咽干，大便闭结，小便短少，舌红苔少，脉细数。

胃脘嘈杂 | 指胃中空虚，似饥非饥，似辣非辣，似痛非痛，不可名状，时作时止的一种病症。这种说不出道不明的症状，即为嘈杂。嘈杂可出现在胃有实热的实证中，也可出现在胃阴虚有热的虚证中，所以不能仅仅从这一个症状就辨证虚实。

隐隐灼痛 | 有灼烧感一定是热证了，但是是实热还是虚热呢？如果是非常明显的灼烧感，那就是实热；如果多为隐约感觉灼痛，但又不十分明显，则是虚热。

食欲不振，饥不欲食 | 胃阴虚时，胃中凉润的部分和胃的津液都有亏虚，此时虽然会觉得饿，但是真的吃又吃不下什么，即饥不欲食。这和阳虚的食欲不振、完全没胃口是有区别的。

干呕呃逆 | 阴阳失衡后，胃的生理功能出现问题，该降的气降不下去反而上逆，就会出现呃逆。

口燥咽干，大便秘结，小便短少，舌红苔少，脉细数 | 这些症状不

是单纯的胃阴虚症状，而是身体阴虚的表现，所以中医一直强调要整体辨证。整体辨证相当于西医的全身检查，只有对全面的检查结果通盘考虑，才能准确地判断出病机。

【治疗原则】养阴益胃。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

阴虚胃痛胶囊

药品名称：阴虚胃痛胶囊

组方：北沙参、白芍、川楝子、石斛、玉竹、炙甘草、麦冬。

功效：养阴益胃，缓中止痛。

用于胃阴不足引起的胃脘隐隐灼痛，口干舌燥，纳呆干呕，慢性胃炎见上述症状者。

方中北沙参、石斛、玉竹、麦冬均为滋阴药，有养阴润燥、益胃生津的功效，既可滋阴又可清虚热。川楝子为理气药，可疏肝泻热、行气止痛，有了这味药，止痛的作用就很明显了。白芍敛阴，同样也有止痛的效果。炙甘草补中。从整体来看，这是最适合胃阴虚有热的药物。

养胃舒软胶囊

药品名称：养胃舒软胶囊

组方：党参、陈皮、黄精（蒸）、山药、玄参、乌梅、山楂、北沙参、干姜、菟丝子、白术（炒）。

功效：扶正固本，滋阴养胃，调理中焦，行气消导。

用于慢性胃炎所引起的胃脘灼热胀痛，手足心热，口干、口苦，纳少，消瘦等症。

这个方子用药虽然不是很多，但是既有滋阴的药，也有补阳的药，阴阳双补。山药、玄参、乌梅、北沙参均可滋阴生津，干姜、菟丝子温中补阳，用在这里是从阳中引阴的思路，因为阴阳互生。黄精补气养

阴，常用于治疗气阴两虚之证；陈皮理气化痰；山楂消积导滞。

因此此药以补益为主，适应证也更多，不但可以治疗胃阴虚，脾胃虚弱的人都可以用。

参梅养胃颗粒

药品名称：参梅养胃颗粒

组方：北沙参、山楂、乌梅、红花、莪术、土木香、蒲公英、丹参、甘草、白芍、当归。

功效：养阴和胃。

用于胃痛灼热，嘈杂似饥，口咽干燥，大便干结；浅表性胃炎，胃阴不足型慢性胃炎及各种胃部不适症。

方中又见乌梅，而且药名中也有“梅”字，可见乌梅在这个方中为主药。乌梅酸涩性平，善于生津液、止烦渴。在治疗虚热消渴时，常单用煎服（乌梅白糖汤）。因此乌梅与北沙参配搭，治疗胃阴不足、热病伤津很有效。红花、莪术、丹参都属活血化瘀药，可活血祛瘀、通经止痛，用在这里加强了止胃痛的功效。当归辛行温通，补血活血、润肠通便，常与白芍配搭治疗血虚腹痛。山楂消积导滞，蒲公英清热解毒，土木香行气止痛、健脾消食。

这个药的主要功效体现在养阴生津和祛瘀止痛两个方面，适合治疗由胃阴虚导致的胃痛。

养阴口香合剂

药品名称：养阴口香合剂

组方：石斛（鲜）、朱砂根、茵陈、龙胆、黄芩、蓝布正、麦冬、天冬、枇杷叶、黄精、生地黄、枳壳。

功效：清胃泻火，滋阴生津，行气消积。

用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。

方中有大量滋阴生津的药物：石斛、蓝布正、麦冬、天冬、黄精、

生地黄，可益胃生津、滋阴清热。其中蓝布正还常用于治疗虚痨咳嗽，与枇杷叶配伍相用，可止咳平喘、润肺化痰。茵陈清利湿热，与黄芩、枳壳同用，可治疗胸闷腹胀、身热倦怠。龙胆清热燥湿、泻肝胆实火，常与黄芩配搭治疗目赤肿痛、胁痛口苦。朱砂根则可治疗腹痛。

整个方子以滋阴清热的功效见长，更偏于补益类药物，对于阴虚有热导致的病症均有效，比如阴虚咳嗽、咽干口苦等。

四、胃阳虚才是胃虚寒

前面的总论部分已经讲过，胃气不是简单的一股气，其实包含着两种精微物质：胃阴和胃阳。胃阴和胃阳并不是独立存在于胃气之外，而是胃气的两个部分。胃阳具有温煦、推动作用，胃阴具有凉润、抑制作用。

【常见症状】胃脘冷痛，绵绵不已，喜温喜按，泛吐清水或夹有不消化的食物，纳少脘痞，口淡不渴，倦怠乏力，畏寒肢冷，舌淡胖，苔白滑，兼见齿痕，脉沉迟或无力。

胃脘冷痛，绵绵不已｜胃阳虚弱了，胃里温煦的作用就会减退，虚寒内生，寒气凝结在胃中，会出现冷痛感。绵绵不已的意思是时作时止，好像背景音乐似的，总是在那儿，不能断绝。

喜温喜按｜胃中虚寒时，必定喜欢吃热的食物，吃了才会觉得舒服，比如喝热水、吃热粥等。喜按，就是按着胃会感觉舒服，因为按下去以后，壅滞的气机会暂时散开，所以会觉得舒服。虚证多半喜按，实证多半拒按。

胃痛｜以寒痛为主，温热外敷后会大幅缓解。

腹泻｜也是胃阳虚的一种表现。寒泻和热泻也是有区别的，寒泻拉出来的东西不臭，水谷不化，排便的时候声势也不大。热泻不同，排便的时候声势浩大，多半喷射而出，味道恶臭。因此我们从腹泻也可以大概判断出寒热。

食少脘痞｜痞，气机阻滞的意思。阳气虚弱，胃部的各项功能都会减退，胃气不降，就会出现该下去的气下不去，全部堵在那里，形成阻滞，此时当然不想吃东西，就算吃也吃不了多少。

口淡不渴｜脾胃强健的人味觉才比较敏感，才会对味道反应灵敏。

脾胃虚弱的人，对味道的反应比较迟钝。因此生病以后，我们经常会出现嘴巴里没味儿的感觉，其实这就是脾胃虚弱的表现。是否口渴和喝多少水无关，只和津液是否充足有关。胃阳虚的人，身体内温度就偏低，不易出汗，也不易消耗津液，因此不觉口渴。

畏寒肢冷｜这是身体整体辨证后的表现。一个阳气虚弱的人，他自然会有其他阳虚的症状，不会单一地表现在胃部。

舌淡胖，苔白滑，兼见齿痕｜这是比较典型的阳虚舌象。淡胖，不但表示体内有寒，而且说明水湿代谢不好。因为阳气虚弱，没法温化水饮为气，就像在炉子上烧水，火太小是没法把水烧开汽化的。苔白滑和齿痕都是身体有寒湿的表现，寒和湿经常并见，就像热和湿经常并见一样。因为湿为载体，它可以让寒热停留附着，而且随着湿气的流动，在身体里乱窜。

脉沉迟无力｜轻轻地搭脉几乎感觉不到跳动，一定要深按以后才能感觉到，但也不是非常有力清楚，而是比较慢而模糊的。

【治疗原则】温中健脾，和胃止痛。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

附子理中丸

药品名称：附子理中丸

组方：附子（制）、党参、白术（炒）、干姜、甘草。

功效：温中健脾。

用于脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐泄泻，手足不温。

这个方子用药很少，却是经典名方。方中附子辛甘温煦，有峻补元阳、散寒止痛的功效。干姜大辛大热、温脾暖胃，和附子配伍是治疗脾胃虚寒、寒湿内盛的要药。阳虚则气弱，党参益气健脾、补虚助阳、养血生津。脾为中土，喜燥恶湿，白术甘温苦燥，健脾除湿。甘草一可健脾益气，二可缓急止痛。

因此这个药不但可以用于治疗胃阳虚，也可以用于治疗胃有实寒，

只要是脾胃的寒证，此药当为首选。

参桂理中丸

药品名称：参桂理中丸

组方：人参、肉桂、附子（制）、干姜、白术（炒）、甘草。

功效：温中散寒，祛湿定痛。

用于脾胃虚寒，阳气不足引起的腹痛泄泻，手足厥冷，胃寒呕吐，寒湿疝气，妇女血寒，行经腹痛。

此方是附子理中丸的加味方，多了肉桂。肉桂甘热助阳以补虚，辛热散寒以止痛，辛散温通以通气血，最善去痼冷沉寒。因此若是寒证更甚，或是有痛经腹痛，选参桂理中丸更合适。

温胃舒颗粒

药品名称：温胃舒颗粒

组方：党参、附子（制）、黄芪（炙）、肉桂、山药、肉苁蓉（制）、白术（炒）、山楂（炒）、乌梅、砂仁、陈皮、补骨脂。

功效：温胃止痛。

用于慢性胃炎，胃脘凉痛，饮食生冷，受寒痛甚。

此方以补阳、补气药为主。党参、附子、黄芪、肉桂、肉苁蓉、补骨脂均为治疗气虚寒盛的常用药，可健脾益气、温阳散寒。山药、乌梅滋阴生津，山楂、砂仁、陈皮可以理气消滞健脾。

此药阴阳皆补，理气健脾，消积导滞，比理中丸系列多了理气消食的功效。

香砂养胃丸

药品名称：香砂养胃丸

组方：木香、砂仁、白术、陈皮、茯苓、半夏（制）、醋香附、枳实（炒）、豆蔻（去壳）、姜厚朴、广藿香、甘草、生姜、大枣。

功效：温中和胃。

用于不思饮食，胃脘满闷或泛吐酸水。

在组方的十四味药中，化湿运脾的药就有四味：砂仁、豆蔻、姜厚朴、广藿香。它们气味芳香，性味偏燥，可以帮助脾增强运化水湿的功能。有这四味药在里面，香砂养胃丸的祛湿功效可见一斑。

木香、陈皮、香附、枳实均为理气药，可疏肝解郁、行气止痛。让该上的气上去，该下的气下去，郁滞的气散开。有了这四味药，香砂养胃丸又比理中丸系列明显增强了疏调气机的作用。

白术、茯苓、半夏可降逆除湿止泻，甘草则可以补中。虽然此方药在说明书上只是简单地写了温中和胃，但其实功能很强大，气机不畅、湿气困脾、积食腹痛者均有机会使用。

良附丸

药品名称：良附丸

组方：高良姜、醋香附。

功效：温胃理气。

用于寒凝气滞，脘痛吐酸，胸腹胀满。

方中高良姜为姜科植物，它的干燥根茎，有温胃止呕、散寒止痛的功效。香附疏肝解郁、理气宽中，与高良姜合用，可以温胃散寒、疏肝理气。这个药比前面几种药的适用范围都要小一些，但是药简力专，主要用于治疗胃寒和气机不畅。

小建中颗粒（胶囊）

药品名称：小建中颗粒（胶囊）

组方：白芍、大枣、桂枝、炙甘草、生姜。

功效：温中补虚，缓急止痛。

用于脾胃虚寒，脘腹疼痛，喜温喜按，嘈杂吞酸，食少心悸及腹泻与便秘交替出现的慢性结肠炎，胃及十二指肠溃疡。

方中桂枝温助脾阳、祛散虚寒。白芍用处有三：一是滋养营阴，以补营血；二是柔肝缓急，止腹痛；三是与桂枝相配，调和营卫。生姜可助桂枝温胃散寒，大枣补益脾虚，二者合用，既可调营卫又可和阴阳。炙甘草益气补虚、缓急止痛、调和诸药。

此方最合适治疗中焦虚寒、脾胃失调、阴阳不和之证。

五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说？

可能会有朋友感到很奇怪，这个不是胃病的专题吗，为什么会讲到脾？这是因为人体中有几个固定配搭，它们息息相关，甚至生死与共，分别是脾胃、肝胆、心与小肠、肺与大肠、肾与膀胱。这些组合在中医里叫作相表里，比如说脾与胃相表里、肝与胆相表里等。

脾胃是我们身体的中枢环节，它们合在一起的气就叫作中气。如果胃弱了，脾的功能也会丧失大半，因此在讲胃弱的时候，都是脾胃虚弱，两者一块儿说。

脾胃虚弱其实是一个非常笼统的概念，包含了脾气虚、脾阳虚、脾不统血、中气下陷、胃阳虚、胃气虚等中医症候。其中脾气虚是脾胃虚弱的基本类型。

人体中，脾气从左侧升起，胃气从右侧下降，在脾胃的小圆圈运动中，脾气占主导地位。这也就是说，如果脾气不升，则胃气不降。脾气虚弱也会导致胃的各项生理功能减退。

同时，脾主后天之本。人有先天之本和后天之本两个能量来源。先天之本是与生俱来的，无法增加，所以很多大龄且身体不好的父母，生出来的孩子天生就弱，就是因为先天之本弱。但这种弱性体质是否能改善呢？当然可以，靠的就是后天之本。

脾有吸收水谷精微并将之化生为气血津液、填补肾精的功能，然后肾精又可以转化为肾气提供给全身。说到底，脾是后天根本。所以中医史上金元四大家之一的李东垣先生就专门写过一本书，叫作《脾胃论》，讲的就是所有的病，皆由脾胃虚弱引起，所以治疗时也应以调治脾胃为本。

如果脾气虚弱，表现出的症状就是气血虚弱。

【常见症状】胃脘痞满，隐痛喜按，嗳气，口不知味，甚至不思饮

食，大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白，舌淡苔白，脉虚。

胃部胀满、隐痛｜胃气虚弱时，气机不畅，壅滞于中焦，就会出现胀满、隐痛的症状。

喜按｜当按压腹部时，相当于给了一个外力，让壅滞的气机散开，所以按了以后胃会感觉很舒服。

嗳气｜胃气上逆后，就会出现嗳气。

食欲减退，不想吃饭｜脾胃之气虚弱了，胃的受纳、腐熟功能都会减退，这时候人自然会出现食欲不振的症状。

大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白，舌淡苔白，脉虚｜这些症状就不单是胃气虚弱的症状了，还是整个身体气血虚弱的表现。脾胃之气既是人体的后天之本，那它虚弱后，气血当然随之皆虚。

【治疗原则】益气健脾和胃。

我们来看下具体的推荐用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

健脾丸

药品名称：健脾丸

组方：党参、白术（炒）、陈皮、枳实（炒）、 山楂（炒）、麦芽（炒）。

功效：健脾开胃。

用于脾胃虚弱，脘腹胀满，食少便溏。

我们可以看到，方中的药物多为炒制，这是因为健脾胃的药如果经过炒制，则补益功能更强，也更容易被脾胃吸收。党参健脾益肺、养血生津，是健补脾胃最常用的药。炒白术不但可以补脾祛湿，还有止泻的功能。陈皮、枳实和山楂是用来行气降逆、消积除滞的。炒麦芽可以行气消食，大麦茶就是将大麦芽炒过以后，直接泡水制成的，可以消食健脾。

健脾丸的用途很广，脾胃虚弱的人都可以服用。里面的药以补益为主，药性平缓，可以当作保健用药连续吃上一个月左右，能很好地改善脾胃功能。

人参健脾丸

药品名称：人参健脾丸

组方：人参、白术（麸炒）、茯苓、山药、陈皮、木香、砂仁、炙黄芪、当归、酸枣仁（炒）、远志（制）。

功效：健脾益气，和胃止泻。

用于脾胃虚弱所致的饮食不化、脘闷嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠。

一听这个名字，就知道药里面加了人参。那党参和人参有什么区别呢？人参比党参的功能更强，而且是药食同源的中药，因此人参可以作为食物，少量久服，能益寿延年。在功效方面，二者皆有健脾益气、养血生津的功效。除此之外，人参还可大补元气，安神益智。很多重病之人，快要气脱之时，含一片人参在嘴里，可以让生命再坚持得久一些。若是正常人长期服用，对于神智安宁、睡眠改善有很明显的疗效。

现在很多人对人参都有误解，以为人参性热，其实人参性温。之所以吃人参会上火，一是因为一次性吃得太多，二是很多不良厂家为了缩短人参的生长周期，用化肥改变了人参的性味，导致人参变得很热。

方中的其他几味药，大部分和健脾丸的组方功效差不多，只是另外加了黄芪和当归，加强了补益气血、润肠通便的功效。酸枣仁和远志都属养心安神的药，可养心补肝、宁心安神。

显而易见，人参健脾丸在安养心神、有助睡眠方面功效显著，若是脾胃虚弱，且伴有睡眠不好的症状，选用这个药更对证。

香砂六君子丸

药品名称：香砂六君子丸

组方：木香、砂仁、党参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、陈皮、半夏（制）、生姜、大枣。

功效：益气健脾，和胃。

用于脾虚气滞，消化不良，嗳气食少，脘腹胀满，大便溏泄。

这个药的组方以经典方六君子汤打底，里面加了木香和砂仁。六君子是哪六位呢？就是人参（现多用党参代替）、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏。这六味药加在一起的功效为益气健脾、燥湿化痰。木香行气止痛，砂仁化湿开胃。所以这个香砂六君子丸和前面的两个健脾丸相比，除湿和止痛的作用更明显。如果不是用于一般的保健，在治疗方面，肯定是香砂六君子丸更好些，尤其是在燥湿除痰方面，这个药有很显著的疗效，特别适合脾胃虚弱又痰多者服用。

醒脾开胃颗粒

药品名称：醒脾开胃颗粒

组方：谷芽、稻芽、荷叶、香橼、佛手、白芍、甘草、使君子、冬瓜子（炒）。

功效：醒脾调中，升发胃气。

用于面黄乏力，食欲低下，腹胀腹痛，食少便多。

这个药的组方比较脱俗，不是常用的党参、茯苓之类，而是出现了不少新面孔，比如谷芽、稻芽、荷叶、香橼、佛手、使君子、冬瓜子（炒）等。这些多为好吃的食物，只有香橼和使君子这两样东西比较陌生。

香橼也是一种好吃的水果，长得很像梨。香橼成熟的果实可以被晒干当蜜饯，也可以入药，有理气宽中、消胀降痰的功效。使君子是一种植物，它的果实小小的，可以入药，能消除疳积。

方中还有荷叶，这个大家比较熟悉，很多人都知道它可以帮助减肥，因为它可利尿、利大便。所以方中有了荷叶以后，就增加了消积滞的功效。

谷芽、稻芽消食和中、健脾开胃，佛手理气化痰、止呕消胀、舒肝健脾，白芍敛阴止痛，甘草补中，冬瓜子可清肺祛痰。

因此醒脾开胃颗粒更适用于治疗脾胃虚弱导致的痰多、腹胀、便秘或者疳积。

参苓白术丸（散、颗粒）

药品名称：参苓白术丸（散、颗粒）

组方：人参、茯苓、白术（炒）、山药、炒白扁豆、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。

功效：健脾、益气。

用于脾胃虚弱，食少便溏，气短咳嗽，肢倦乏力。

这个方子是以八珍粉的组方为打底方——人参、茯苓、炒白术、山药、炒白扁豆、莲子、炒薏苡仁，因此这个药的功效和八珍粉差不多，可除湿健脾、补益肺胃之气。当然这个药也可以作为保健用药，吃上一段时间，尤其是那些舌苔厚腻、湿气很重的人，特别适合隔一段时间就吃上两盒。

木香顺气丸

药品名称：木香顺气丸

组方：木香、砂仁、香附（醋制）、槟榔、甘草、陈皮、厚朴（制）、枳壳（炒）、苍术（炒）、青皮（炒）、生姜。

功效：行气化湿，健脾和胃。

用于湿浊中阻、脾胃不和所致的胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐恶心、嗳气纳呆。

看名字就知道，这个药的主要功能就是顺气，用了木香、醋香附、陈皮、枳壳（炒）、青皮（炒）等很多行气的药，调理气机，疏散郁滞。砂仁、槟榔、厚朴、苍术，除积食、消积滞、燥脾湿，还让胃轻松起来，恢复各项功能。生姜则可化湿健脾，降逆止呕。

因此这个药最适合治疗由脾胃虚弱导致的气滞、气逆，但是顺气丸不属于保健类药物。

六、胃有积食不仅仅是吃得多

胃有积食，大概是胃病里最常见的一种情况了，多见于小儿。因为小儿的控制能力比较差，碰到自己喜欢吃的东西就吃得停不下来，而脾胃又很虚弱，因此很容易造成积食。

胃接受食物的能力是因为胃气下降。同样，食物想顺利消化为食糜，被传送到小肠里，也需要胃气的推动。如果出现积食，至少说明胃气不降，无法推动食物下行。

【常见症状】脘腹痞胀作痛，拒按，嗳腐吞酸，不思饮食，呕吐、吐后胀痛得减，泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽，舌苔厚腻。

脘腹痞胀｜痞是指胸腹间气机阻塞不舒的一种自觉症状，主要为胀满的感觉，脘腹痞胀时，肚子胀如鼓，敲起来嘭嘭作响。

拒按｜因为腹中有积食，按压胃后会出现胀痛感。

嗳腐吞酸｜是指泛酸水、打嗝、嗳气，嘴里有一股酸腐的味道。这是胃气上逆后，将肚子里积食的味道上泛到嘴里的结果。

这里要说一下为什么会泛酸：

胃酸，是西医里的一个概念，中医里没有。中医里只有阴阳寒热，没有酸碱之分。胃酸用西医的解释是胃液中分泌的盐酸，它可以杀死食物中的细菌，同时帮助消化食物。人的胃是持续分泌胃酸的，但是分泌量会随着昼夜或者吃进来的东西不同而发生改变。

一般来说，引起胃酸过多的原因有两种：一是病理性的，也就是说，胃部本身有疾病，导致胃酸分泌过度。二是长期酗酒，喜欢吃辛辣食物，生活不规律，不定时用餐，精神紧张，大量吸烟，或者是服用了某些对胃有损害的药物。偶尔有些人会因为吃了粗粮、红薯、马铃薯等，产生胃反酸的感觉。那是因为这些食物中含有大量的淀粉、糖、酸等，可刺激胃产生大量胃酸。胃酸过多并上泛，就是泛酸。当胃酸由食管反流到嘴巴里时，就会出现烧心、食管痛、咽喉痛，吞咽困难，甚至是呼吸道的疾病。

但是胃酸并不会自己上泛，只有上逆的胃气才能将胃酸带上来。

因此当你频繁出现泛酸的症状时，说明胃气不降了。此时单纯地用药抑制胃酸，并不能治疗泛酸的问题，反而会影响胃正常分泌胃酸的功能。中医治疗此类问题时皆从调理气机、降逆胃气入手，同时消积导滞、清泻积食产生的郁热。只要帮助胃恢复了正常的生理功能，胃气如常下降，即使有胃酸，也不会上泛。

不思饮食｜这很好理解，就是说肚子里的食物没有被推送下去，积聚在胃中，身体会本能地抗拒进食。

呕吐｜这也是胃气上逆的表现。气往上冲，带着胃里的东西一起，就会有恶心想吐的感觉。

泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽｜胃气不降，推动粪便下行无力，自然泻下不爽。矢气臭如败卵是指放出的屁有股臭鸡蛋的味道，其实是肠胃积滞产生的气体造成的。大便酸腐臭秽也和积滞没有及时排泄有关。

舌头中部的舌苔厚腻｜这是比较典型的有积食的舌苔。

【治疗原则】消积导滞。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

健胃消食片（口服液）

药品名称：健胃消食片（口服液）

组方：太子参、陈皮、山药、麦芽（炒）、山楂。

功效：健胃消食。

用于脾胃虚弱所致的食积，症见有不思饮食、嗳腐酸臭、脘腹胀满；消化不良见上述症候者。

方中太子参益气健脾、生津润肺，但是补气之力较党参、人参都弱些，属补气药中清补之品。这味药适用于小儿及热病之后，气阴不足，倦怠自汗，口干口渴，不宜温补者。陈皮理气健脾、燥湿化痰，山药补脾养胃、生津益肺。炒麦芽主要功效为行气消食、健脾开胃，和山楂同用消食作用更强。此方虽为消积食方，但是补益能力也很强，可气阴双补，更适合于热证之后脾胃虚弱导致的积食症。

小儿健脾化积口服液

药品名称：小儿健脾化积口服液

组方：人参、黄芪、白术、茯苓、谷芽、鸡内金（炒）、莱菔子、伸筋草、苦杏仁、乌梅、大黄、功劳叶、瓜蒌子、紫草、甘草等。

功效：益气健脾，消食化积。

用于脾虚夹滞所致的不思饮食，精神不振，形体消瘦，大便干结等症的辅助治疗。

此方以四君子汤打底，益气健脾之效自不必说，加上黄芪更增补气升阳、生津养血之力。谷芽、鸡内金、莱菔子都是消食健脾、降气化痰的常用药，尤其是鸡内金，广泛用于米面、薯芋、乳肉等各种积食症。苦杏仁、瓜蒌子有止咳化痰的作用，若是积食引起的咳嗽，此方也可以治疗。

此方以补益为主，兼消积止咳，如要解决脾胃虚弱孩子的积食症，此药可选。

小儿复方鸡内金散

药品名称：小儿复方鸡内金散

组方：鸡内金、六神曲。

功效：健脾开胃，消食化积。

用于小儿因脾胃不和引起的食积胀满，饮食停滞，呕吐泄泻。

鸡内金为家鸡的干燥砂囊内壁。杀鸡后，取出鸡肫，立即剥下内壁，洗净干燥后使用。鸡内金消食化积的作用很强，可健运脾胃，能消各种积食。若病情较轻，单味研末冲服即有效；若食积严重，常与山楂、麦芽、六神曲等同用，以增强消食化积的功效。六神曲是辣蓼、青蒿、杏仁等药加入面粉混合后发酵而成的曲剂，可消食和胃，常用于治疗食积停滞，脘腹胀满，食少纳呆，肠鸣腹泻。

鸡内金和六神曲合用可健脾开胃、消食化积，虽然功效单一，但药简力专。

四磨汤口服液

药品名称：四磨汤口服液

组方：木香、枳壳、乌药、槟榔。

功效：顺气降逆，消积止痛。

用于婴幼儿乳食内滞、积食症，症见腹胀、腹痛、啼哭不安、厌食纳差、腹泻或便秘；中老年气滞、积食症，症见脘腹胀满、腹痛、便秘；以及腹部手术后促进肠胃功能的恢复。

这是一种婴幼儿和老年人比较常用的消积食药。方中木香、枳壳、乌药都属理气药，有行气止痛、消积食的作用。槟榔不但可以消积食、化湿气，还有个很特别的作用，就是打虫子，对于蛔虫、钩虫、姜片虫等肠道寄生虫都有驱杀作用。

老人或者腹部动过手术的人，肠气不通、便秘时，用四磨汤就很好，可以顺气降逆。因此此药的特长主要在理气方面，若是气胀气滞、腹胀腹痛，它可作为首选。

保和丸

具体分析见积食咳嗽。

大山楂丸

具体分析见积食咳嗽。

七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃

肝胆为什么会和胃有关系？这是因为五脏六腑也有自己的五行，关系也有生克。它们都不是单独存在，而是相互依存与克制的。

脾胃的五行为土，肝胆的五行为木。单纯从五行上来讲，肝胆是克脾胃的，因此“治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。意思是治病时，若是看到肝胆有病，就要想到肝胆会克伐脾胃，为了防治未病，就应该先强健脾胃，以防被伤害。

如果不小心没有做好防御措施，肝胆真的侵犯了脾胃呢？这就是我们常说的肝胆犯胃。

【常见症状】胃脘、胁肋胀满疼痛，嗳气、呃逆、吞酸，情绪抑郁，善太息，不欲食，舌边尖红。

胁肋疼痛｜肝经循行身体两侧，若是肝气不舒，胁下肋骨那里就会出现胀痛感。女人则常表现为乳房胀痛或者乳腺结节。

胃痛、胃胀、嗳气、呃逆、泛酸｜既然是肝胆犯胃了，那么胃的各项功能就会出现问题，胃气不降，脾胃消化能力减弱，从而导致各种胃部症状。

善太息｜“太”在这里其实是个通假字，通叹气的“叹”字。因此“善太息”的意思就是喜欢深深地叹气。为什么会出现这种症状呢？因为肝气郁滞后，气机瘀阻在身体的两侧很难受，我们就要用深深的叹息来拉伸一下身体，以舒畅气机，这样做后会感到很舒服。

情志抑郁｜这属于肝病的范畴。肝主情志，七情六欲但凡过度都会伤肝。肝郁会导致情绪低落抑郁，反之，长期处在焦虑、气愤的情绪中，也会反过来伤害肝功能。

没食欲｜这是肝胆犯胃后最常见的情况。胃气上逆，堵在胸口，不但气闷，而且吃不下东西。所以自有古训，饭桌上不能训孩子，什么事儿都等吃完饭再说，就怕肝气犯胃，时间一长损伤了孩子的脾胃。

舌尖边红｜舌头是人体的全系反射区，舌的两边属于肝胆的位置。如果肝气郁滞、郁结化火，舌头两边颜色就会很红。舌尖部分为心肺，肝木生心火，当肝火很旺时心火也会旺盛，舌尖自然很红。

【治疗原则】舒肝和胃，理气解郁。

我们来看下具体的用药。所有的药品在使用前请仔细辨证，或在医生指导下服用。具体服用方法及注意事项详见药品说明书。

越鞠丸

药品名称：越鞠丸

组方：香附（醋制）、川芎、栀子（炒）、苍术（炒）、六神曲（炒）。

功效：理气解郁，宽中除满。

用于胸脘痞闷，腹中胀满，饮食停滞，嗳气吞酸。

这个药很好，可惜很多人都不知道。它好在哪里呢？这个药不仅仅

解肝郁，还同时解好多郁——气郁、血郁、火郁、湿郁、痰郁、食郁。方中香附为主药，可行气解郁，治疗气郁；川芎为血中的气药，可以走血，行气活血，解血郁；栀子清热泻火，解火郁；六神曲消食和胃，解食郁；苍术燥湿健脾，解湿郁和痰郁。所以这几种药配伍起来，行气解郁、气行血活、祛湿清热、健脾消食，六郁全解。

此药不是只有患胃病时才能使用，只要有六郁症状之一，即可选用。也可以依据症状，选择其他中成药同时服用，加强效果。比如湿重，可以配搭参苓白术丸；火郁较重，可以配搭双黄连口服液；食郁严重，配搭保和丸等。

越鞠保和丸

药品名称：越鞠保和丸

组方：栀子（姜制）、六神曲（麸炒）、香附（醋制）、川芎、苍术、木香、槟榔。

功效：疏肝解郁，开胃消食。

用于气郁停滞，倒饱嘈杂，胸腹胀痛，消化不良。

此方为越鞠丸加木香、槟榔。木香行气止痛、健脾消食，槟榔行气消积、利水杀虫，越鞠丸加上这两味药后，理气解郁和消食除湿的功能都有所加强，气郁和食郁更明显者，可以选用。

加味逍遥丸

药品名称：加味逍遥丸

组方：柴胡、当归、白芍、白术（炒）、茯苓、甘草、牡丹皮、栀子（姜炙）、薄荷、生姜。

功效：疏肝清热，健脾养血。

用于肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛。

很多人都知道加味逍遥丸可以治疗肝气郁结，但是很少有人知道这个药还可以治疗胃病。肝气亢盛会克伐脾胃，使胃部出现症状，此时病

机不在脾胃，而在肝胆。因此如果只用健脾和胃的药，只能缓解部分症状，并不能除根。

加味逍遥丸中，柴胡辛行苦泄，性善条达肝气，疏肝解郁。这味药常用于治疗肝失疏泄，气机郁阻所致的胸胁或少腹胀痛、情志抑郁，妇女月经不调、痛经等症。当归、白芍活血养血，血充则肝柔。白术、茯苓除湿健脾，以防肝木克伐。牡丹皮、栀子清热凉血，以解肝郁化火。方中加少许薄荷，为的是疏散郁遏之气，透达肝经郁热。生姜、甘草降逆和中，补气生津。

方中既有疏肝解郁的药，也有调和脾胃的药，因此可以用于治疗肝胆犯胃引起的诸多病症。一旦肝气调达，脾血充足，胃病不治而愈。

小柴胡颗粒

小柴胡颗粒在感冒、发烧的专题里，都有讲到过。它的主要功效为和解少阳，主治胆经之证。但是由于肝胆互为表里，方中的主药柴胡入肝胆经，所以小柴胡汤也常作为基础方，用在各类肝病的治疗中。

小柴胡颗粒中，柴胡疏泄郁滞的气机、黄芩清泄肝胆之热，二药同用，一散一清，可解肝胆郁热。剩下的党参、甘草、半夏、生姜、大枣都是健补脾胃的药，可以止呕降逆、益气生津。因此小柴胡的功效为疏肝和胃，不仅感冒发烧时可以用，若是出现食欲不振，心烦喜呕等胃部症状，一样可以用。

舒肝和胃丸

药品名称：舒肝和胃丸

组方：香附（醋制）、白芍、佛手、木香、郁金、柴胡、白术（炒）、陈皮、广藿香、槟榔（炒焦）、乌药、炙甘草、莱菔子。

功效：疏肝解郁，和胃止痛。

用于肝胃不和，两胁胀满，胃脘疼痛，食欲不振，呃逆呕吐，大便失调。

方中，香附、佛手、木香、陈皮、乌药都属理气药，可疏肝解郁、理气宽中，对于肝郁诸证皆有疗效。郁金为活血止痛药，辛散苦泄，既能活血化瘀以止痛，又能疏肝行气以解郁。柴胡入肝胆经，是治疗肝胆

病的要药，可疏肝解郁、升举阳气。白芍柔肝敛阴。广藿香、白术、槟榔、莱菔子、炙甘草，均为治疗脾胃的常用药，可燥湿健脾、消积导滞、补气生津。

正如药名所示，这个药以疏肝为主，兼养脾和胃，因此对于肝胆犯胃诸症，最为对证。

左金丸

药品名称：左金丸

组方：黄连、吴茱萸。

功效：泻火，疏肝，和胃。

用于肝火犯胃，脘胁疼痛，口苦嘈杂，呕吐酸水，不喜热饮。

这个药主治肝火犯胃证。此证由肝郁化火、横逆犯胃，肝胃不和所致。方中重用黄连，入肝经清肝火，同时清胃热、泻心火，一举三得。由于黄连为大苦大寒之品，因此加入少量辛热的吴茱萸，辛开肝郁，同时既帮助黄连和胃降逆，又能牵制黄连苦寒，以不伤脾胃。因此此方为肝火犯胃的常用方，以呕吐吞酸，胁痛口苦，舌红苔黄为辨证要点。

加味左金丸

药品名称：加味左金丸

组方：姜黄连、制吴茱萸、黄芩、柴胡、木香、醋香附、郁金、白芍、醋青皮、麸炒枳壳、陈皮、醋延胡索、当归、甘草。

功效：平肝降逆，疏郁止痛。

用于肝郁化火、肝胃不和引起的胸脘痞闷、急躁易怒、嗳气吞酸、胃痛少食。

仔细看组方，我们就会发现这药其实为左金丸与舒肝和胃丸的合方。因此这个药是在左金丸清热的基础上加了行气止痛、养脾和胃的药，使得药性更缓和，功效更全面，适应证也更广泛一些。

气滞胃痛颗粒

药品名称：气滞胃痛颗粒

组方：柴胡、延胡索（炙）、枳壳、香附（炙）、炙甘草。

功效：疏肝理气，和胃止痛。

用于肝郁化火、肝胃不和引起的胸脘痞闷、急躁易怒、嗳气吞酸、胃痛少食。

此方比较简约，柴胡、香附疏肝解郁，理气宽中，延胡索行气止痛，枳壳消积导滞，炙甘草和胃生津。药简效明，对于肝胆犯胃之证，尤其是痛症，疗效显著。

胃苏颗粒

药品名称：胃苏颗粒

组方：紫苏梗、香附、陈皮、香橼、佛手、枳壳、槟榔、鸡内金（制）。

功效：理气消胀，和胃止痛。

用于气滞型胃脘痛，症见胃脘胀痛，窜及两胁，得嗳气或矢气则舒，情绪郁怒则加重，胸闷食少，排便不畅及慢性胃炎见上述症候者。

此方中的主药为紫苏梗。紫苏梗是紫苏的干燥茎，性味辛温，可理气宽中、止痛，常用于胸膈痞闷、胃脘疼痛、嗳气呕吐等症。香附、香橼、佛手、陈皮均为理气药，可疏肝解郁、理气宽中、和胃止痛。枳壳、槟榔、鸡内金既可消积导滞，又可健补脾胃，帮助脾胃恢复功能。因此此药的长项为行气和止痛，与气滞胃痛颗粒的适应症很像。

肝胆犯胃大概是胃病里“最难治”的一种了，因为很多人都没想到病在肝胆，而只是一味地用药治胃。可是一旦找准病机，这类胃病一样见效很快，药到病除。

八、胃病中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
胃有实热	牛黄清胃丸	清泻胃热。	长于滋阴润燥理气——适用于燥证明显，症见为口干口渴，小便短少。
	黄连上清丸	症见：胃脘灼痛、拒按，渴喜冷饮，消谷善饥，口气臭秽，牙龈红肿疼痛，甚则化脓、溃烂，或见齿衄，小便短黄，大便秘结。	表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	清胃黄连丸		清中不燥，泻中和缓，长于滋阴凉血——适用于胃热伤津，舌红干燥，口渴唇干，便秘不严重者。
	唇齿清胃丸		长于清热止痛，对胃火炽盛导致的牙龈肿痛效果更好。
	藿香清胃胶囊		长于清热化湿，醒脾消滞——适用于胃肠道湿热诸症。
胃有虚热	阴虚胃痛胶囊	症见：养阴益胃。胃脘嘈杂，隐隐灼痛，食欲不振，饥不欲食，干呕呃逆，口燥咽干，大便闭结，小便短少。	止痛作用明显。
	养胃舒软胶囊		扶正固本，阴阳双补，适用于慢性萎缩性胃炎、慢性胃炎引起的诸症。
	参梅养胃颗粒		长于养阴生津，祛瘀止痛——适用于胃阴不足型慢性胃炎及各种胃部不适症。
	养阴口香合剂		对胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭效果较好。
胃阳虚	附子理中丸	温中健脾，和胃止痛。	还可用于治疗胃有实寒，只要是脾胃的寒证，此药一般作为首选。
	参桂理中丸	症见：胃脘冷痛，绵绵不已，喜温喜按，泛吐清水或夹有不消化的食物，纳少脘痞，吞酸嘈杂，口淡不渴，倦怠乏力，畏寒肢冷。	温中散寒之力更强，若寒证更甚，则选用此药。
	温胃舒颗粒		补气补阳为主，长于理气健脾消食。
	香砂养胃丸		长于调畅气机——气机不畅、湿气困脾、积食腹痛时均可使用。
	良附丸		药简力专，胃寒和气机不畅时均可选用。
	小建中颗粒		温中补虚，缓急止痛，适用于治疗中焦虚寒、脾胃失调、阴阳不和之证。

续表

<table>
<tr><th></th><th>药品名称</th><th>共同点（功效+治疗症状）</th><th>侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）</th></tr>
<tr><td rowspan="6">脾胃虚弱</td><td>健脾丸</td><td rowspan="6">益气健脾和胃。

症见：胃脘痞满，隐痛喜按，嗳气，口不知味，甚至不思饮食，大便溏薄，精神不振，形体消瘦，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄或白。</td><td>药性平缓，以补益为主，凡脾胃虚弱者皆可服用。</td></tr>
<tr><td>人参健脾丸</td><td>长于养心安神，脾胃虚弱兼睡眠不好时选用。</td></tr>
<tr><td>香砂六君子丸</td><td>长于燥湿化痰，行气，脾胃虚弱兼痰多者选用。</td></tr>
<tr><td>醒脾开胃颗粒</td><td>长于醒脾调中，升发胃气——症见痰多、腹胀、便秘、疳积。</td></tr>
<tr><td>参苓白术丸</td><td>组方大多为药食同源，安全，可作为保健用药吃上一段时间。</td></tr>
<tr><td>木香顺气丸</td><td>长于调理气机，疏散郁滞，适用于脾胃虚弱导致的气滞、气逆。</td></tr>
<tr><td rowspan="6">胃有积食</td><td>健胃消食片</td><td rowspan="6">消积导滞。

症见：
脘腹胀满，嗳腐吞酸，不思饮食，呕吐、吐后胀痛得减，泻下不爽，矢气臭如败卵，大便酸腐臭秽。</td><td>气阴双补，适用于热证之后脾胃虚弱导致的积食症。</td></tr>
<tr><td>小儿健脾化积口服液</td><td>以补益为主，兼消积止咳，适用于小儿脾虚夹滞引起的积食、咳嗽等症。</td></tr>
<tr><td>小儿复方鸡内金散</td><td>药简力专，适用于小儿积食之症。</td></tr>
<tr><td>四磨汤口服液</td><td>长于顺气降逆，适用于婴幼儿乳食内滞、积食症；或老人、腹部手术者术后出现肠气不通、便秘之症。</td></tr>
<tr><td>保和丸</td><td>长于消食导滞兼化痰和胃。</td></tr>
<tr><td>大山楂丸</td><td>为消积导滞常用药，善消肉食、米面之食。</td></tr>
</table>

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
肝胆犯胃	越鞠丸	疏肝和胃，理气解郁。 症见：胃脘、胁肋胀满疼痛，嗳气、呃逆、吞酸，情绪抑郁，善太息，不欲食，舌边尖红。	善于治疗气郁、血郁、火郁、湿郁、痰郁、食郁。只要出现六郁症状之一，即可选用。
	越鞠保和丸		气郁和食郁明显者选用。
	加味逍遥丸		适用于肝胆犯胃引起的诸多病症，如两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调等。
	小柴胡颗粒		长于疏肝和胃，凡出现往来寒热，胸胁苦满，默默不欲饮食，心烦喜呕，口苦咽干症其中之一时，即可选用。
	舒肝和胃丸		以舒肝为主，兼养脾和胃，对于肝胆犯胃诸证，最为合适。
	左金丸		药简力专，长于清肝泻火，适用于肝火犯胃证。
	加味左金丸		在左金丸的基础上多了行气止痛的功效。
	气滞胃痛颗粒		长于行气止痛，对于肝胆犯胃，尤其是痛症，疗效显著。
	胃苏颗粒		长于理气消胀，适用于肝气郁滞型胃脘疼痛。


给你看看我老公
给我发的信息。


“出差两天，好想你。”
我回他“你是不是有病？”


哎呀，你怎么这样啊！


怎么能这么和病人
说话呢！

第五章　便秘的辨证与用药

气秘　热秘　虚秘　冷秘

人可以几天不吃东西，说不定还会越来越轻松。但是几天不大便，整个人就很不好了。便秘有很多原因，中医也各有办法，所以便秘不可怕，可怕的是你不知道为什么便秘，自己胡乱用药。

一、好好的怎么就便秘了呢？

《中医内科学》对便秘的定义是：粪便在肠内滞留过久，秘结不通，排便周期延长，或周期不长，但粪质干结，排出艰难，或粪质不硬，虽有便意，但便而不畅的病症。

可以总结为三个特征：时间久、粪便干、排便难。

自古以来就有便秘证，各代医家也都有自己的看法和治疗思路。东汉时的《伤寒杂病论》提出便秘当从阴阳分类；宋代的《圣济总录》则把便秘的证治分类概括为寒、热、虚、实四个方面；金元时期的《医学启源》里，又将此证归为两大类：实秘和虚秘。经过后世医家不断地充实和发展，实秘和虚秘的治疗总则已经成为现代临床论治便秘的纲领。

辨证是否便秘主要有以下几点：

1．排便间隔时间超过自己习惯的一天以上，或两次排便时间间隔三天以上。

2. 大便粪质干结，排出困难，或大便不畅。

3. 常伴有腹胀、腹痛、口臭、纳差及神疲乏力、头眩心悸等症。

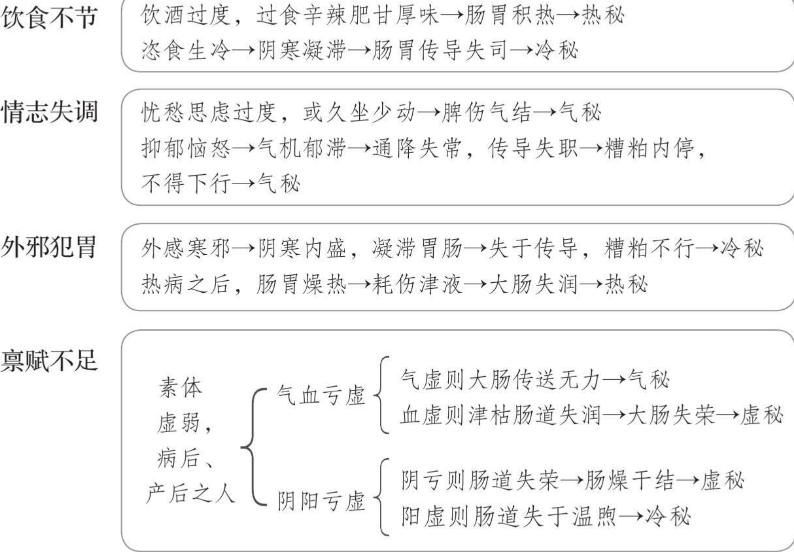
4. 有慢性病，而非一时肠结急症。

【病因病机】

便秘的病因归纳起来有饮食不节、情志失调、外邪犯胃、禀赋不足等。病机主要是热结、气滞、寒凝、气血阴阳亏虚引起的肠道传导失

司，具体如下图所示：

便秘的基本病变属大肠传导失常，同时与肺、脾、胃、肝、肾等脏腑的功能失调有关。比如，胃热过盛，消耗了津液，大肠有失濡润，变得非常干燥，那么粪便就如同沙上行舟，无法前行，秘结成团，很难排出。这时只要增加体内津液即可通便。同样，如果脾肺气虚，大肠传送无力，大便没有了前进的推动力，还是无法顺利排出。此时的治疗方法则是补中益气，气足则便出。



可见，人体是一个整体，不能单看任何一个症状来进行靶向治疗，脏腑之间紧密相连，治疗时一定要整体分析，找准病机，辨证论治。

实证——热秘、气秘、冷秘

虚证——虚秘（气虚、血虚、阴虚、阳虚）

基本治则——以通下为主，但不可单纯用泻下药

实秘——邪滞胃肠，壅塞不通——祛邪为主——泻热、温散、通导

虚秘——肠失濡养，推动无力——扶正为主——益气温阳，滋阴养血

至于如何辨证寒热虚实，就要参考身体的其他症状了。

二、气不通就会导致气秘

气机郁滞，忧愁思虑，脾伤气结；抑郁恼怒，肝郁气滞；久坐少动，气机不利均可导致腑气郁滞，通降失常，传导失职，糟粕内停，不得下行，或欲便不出，或出而不畅，或大便干结而成气秘。

【常见症状】大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不畅，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，嗳气频作，饮食减少，舌苔薄腻，脉弦。

下面我们来一一分析各症状的含义：

大便干结，或不甚干结｜气秘主要是气机郁滞、不能推便下行而导致的便秘，与气有关，与肠道本身无关。如果肠内津液充足，即使粪便停留几日，也不会太过干燥，所以有可能干结也有可能不甚干结。

欲便不得出，或便而不畅｜归根结底还是力气不够，推动力太弱，无法一泄而出，或者感觉粪便已经在肛门口，就差最后一点儿力气排出。

肠鸣矢气｜肠鸣其实就是肠道蠕动时发出的漉漉水声，常人都有，只是声音低而缓，很难听见。当肠内有积粪，造成肠梗阻的时候，气机被阻，会发出金属音。矢气就是我们常说的放屁。人体肠道只要有食物被分解，肠道气体就会积累，当肠道不通时，气体压力就会增加，因此会频频出现放屁的现象。

腹中胀痛｜不管是气体郁滞，还是燥粪积聚，都有可能引起腹痛。如果是气积导致的腹痛，一般按压后即可缓解，因为外力把积气散开了。如果是燥粪导致的肠梗阻引起的腹痛，则拒按。

胸胁满闷｜虽然病位不在胃肠道，但也是气秘常见的兼症。因为气秘归根结底是气机郁滞的问题，这种问题不仅仅出现在腹部，也有可能全身气机都不畅。如果气结在胸，就会有胸胁满闷的症状。

嗳气频作｜嗳气其实是胃气上逆的症状。当气机不畅时，该下去的胃气不下去反而上逆，就会产生嗳气。气秘很重要的一个原因就是胃气不降，不能推动粪便下行。

饮食减少｜胃气不降的时候，胃的受盛功能就会受到影响，不想纳入更多的食物，此时人就会没有食欲，或者吃一点儿就有饱胀感。

舌苔薄腻｜如果没有明显的寒热，舌苔也无明显的白或者黄。

脉弦｜肝气郁结就会出现弦脉，把脉时就好像按在了琴弦上。

【治疗原则】顺气导滞。

木香槟榔丸

药品名称：木香槟榔丸

组方：木香、槟榔、枳壳（炒）、陈皮、青皮（醋炒）、香附（醋制）、三棱（醋炙）、莪术（醋炙）、黄连、黄檗（酒炒）、大黄、牵牛子（炒）、芒硝。

功效：行气导滞，泻热通便。

用于湿热内停，赤白痢疾，里急后重，胃肠积滞，脘腹胀痛，大便不通。

方中木香、枳壳、陈皮、青皮、香附都属理气药，功效为理气健脾、消积化滞。槟榔辛散苦泄，善行肠胃之气，消积导滞，兼能缓泻通便。

三棱、莪术是常用的配搭，功效为破血行气、消积止痛；黄连和黄檗都属清热药，可清热燥湿、泻火解毒；大黄、牵牛子、芒硝为泻下药，可润燥软坚、泻下通便。

整个方子不仅可以泻下，而且除湿热，可以用于湿热体质的气秘。辨证时可以注意舌象，舌苔多为黄厚腻、舌质红，脉则沉实有力。

宽中顺气丸

药品名称：宽中顺气丸

组方：木香、陈皮、香附（醋炙）、三棱（麸炒）、莪术（醋炙）、五灵脂（醋炙）、猪牙皂、黄芩、牵牛子、大黄、滑石。

功效：顺气宽胸，消积化滞。

用于气血郁滞，停食停水引起的胸膈痞满，膨闷胀饱，不欲饮食，脘腹胀痛，大便秘结。

这个药的组方和木香槟榔丸很像，主要是少了黄连、黄檗，多了五灵脂、猪牙皂和黄芩。五灵脂，名字听起来很美，但其实它是一种鼠科动物的干燥粪便，一般采收后都要经过醋炙或者酒炙后才能入药，功效

为活血止痛、化瘀止血。猪牙皂归大肠经，有散结消肿、通大便的作用。黄芩的功效和黄连差不多，主要是清热燥湿、泻火解毒。

综合来看，宽中顺气丸的整体功效比木香槟榔丸多了消肿止血的功效。如果便秘后引起大便干结带血或肛门肿痛，就可以选用这款药。

四磨汤口服液

药品名称：四磨汤口服液【胃有积食里已详细论述】

组方：木香、枳壳、乌药、槟榔。

主要作用：顺气降逆，消积止痛。

用于婴幼儿乳食内滞证，症见腹胀、腹痛、啼哭不安、厌食纳差、腹泻或便秘；中老年气滞、积食症，症见脘腹胀满、腹痛、便秘。

此方中总共四味药，其中木香、枳壳、乌药这三味都属理气药，可以行气止痛、健脾消食。槟榔可以消积导滞，是配合行气的药，可以将肠中积粪推出，对治疗气秘很有效。

此药中只有行气和导滞的药，没有清热燥湿的药，所以是气秘兼有热证的话就不适用了。

三、便秘也分寒热，热秘得用寒药

热秘多为饮酒过度、过食辛辣肥甘厚味；邪热炽盛，汗出过多；误用发汗，津液外泄等，致使肠中干燥，里热更甚，燥屎内结而成。

【常见症状】大便干结，腹胀腹痛，口干口臭，面红心烦或有身热，小便短赤，舌红苔黄燥，脉滑数。

来分析一下各症状的含义：

大便干结 | 热伤津，当胃肠道内有热时，不仅仅会伤肠内津液，粪便中的水分也会被炼干，因此大便干结，有时甚至坚硬如石，成颗粒状。

腹胀腹痛 | 热气熏蒸肠道，肠道干涸，燥粪难行，堵塞肠道形成积滞，因此会引起胀痛。

口干口臭 | 体内有热，就会耗损津液。津液不能上达以滋润口舌，

就会口干。胃肠内的积食被热气熏蒸，发出臭味，臭味又随着上逆的胃气到了口腔，因此产生口臭。

面红心烦或有身热｜当体内有实热时，火性上炎，就会出现头面部的红热之症。热伤阴液，心阴不足，就会烦热。

小便短赤｜体内津液被耗，归于膀胱的废液也会减少，因此尿少而黄。

舌苔黄燥｜这是体内有实热时比较典型的舌苔症状。

【治疗原则】泻热导滞，润肠通便。

黄连上清丸／片

药品名称：黄连上清丸／片【胃实热里已详细论述】

组方：黄连、栀子（姜制）、连翘、蔓荆子（炒）、防风、荆芥穗、白芷、黄芩、菊花、薄荷、酒大黄、黄檗（酒炒）、桔梗、川芎、石膏、旋覆花、甘草。

功效：散风清热，泻火止痛。

用于风热上攻、肺胃热盛所致的头晕目眩、牙齿疼痛、口舌生疮、咽喉肿痛、耳痛耳鸣、大便秘结、小便短赤。

此方中的很多药我们都已经熟悉了，比如清热的黄连、栀子、连翘、黄芩、酒大黄、酒黄檗、石膏。这七种药打底，此药清热解毒的功效可见一斑。蔓荆子、菊花、薄荷、防风、荆芥穗、白芷都属解表药，既可发散风热，又可驱散表寒。因此有表寒的热证可以选用此药，比如受寒后出现高热、便秘等症。桔梗不仅可以宣利肺气，还能通利二便，因肺与大肠相表里。川芎活血行气，常用于治疗腹痛等症。甘草则可清咽利喉。

综上所述，黄连上清丸上可治疗头面部的热证，中可消除胃肠道的积滞，下又通利二便，让积热从下焦走，是可以通利三焦的全能药。因此这个药的治疗范围非常广，只要是身有实热之证，皆可选用。不过要注意的是，此药寒凉，中病即止，不可久服。

牛黄清胃丸

药品名称：牛黄清胃丸【胃实热里已详细论述】

组方：人工牛黄、大黄、菊花、麦冬、薄荷、石膏、栀子、玄参、番泻叶、黄芩、甘草、桔梗、黄檗、连翘、牵牛子（炒）、枳实（沙烫）、冰片。

功效：清胃泻火，润燥通便。

用于心胃火盛，头晕目眩，口舌生疮，牙龈肿痛，乳蛾咽痛，便秘尿赤。

牛黄清胃丸和黄连上清丸的组方差不多，主要区别是“一多一少”，多了牛黄和冰片，少了荆芥穗、白芷、防风这三种散表寒的药。

牛黄就是牛干燥的胆结石。宰牛时，发现牛有胆结石，就滤去胆汁，将牛黄取出，除去外部的薄膜，阴干，研成细末后入药。所以真正的牛黄是非常珍贵的，价格也高，一般在药品里出现的都是人工牛黄。人工牛黄是由牛胆粉、胆酸等一系列化工元素加工而成的，性味苦凉，可以清热解毒、祛痰定惊，常用于治疗痰热谵狂、神昏不语、小儿急惊风、咽喉肿痛、口舌生疮等热证。

冰片是龙脑香科植物的树脂加工品，性味苦寒，有开窍醒神、清热止痛的功效，也常用于治疗各种上焦热证。

相比之下，牛黄清胃丸清热的力度更胜一筹，尤其是对于上焦的热证。而在治疗热秘方面，功效则和黄连上清丸差不多。

清泻丸

药品名称：清泻丸

组方：大黄、黄芩、枳实、甘草、朱砂粉。

功效：清热，通便，消滞。

用于实热积滞所致的大便秘结。

这个药的组方很简单，只有五味药。前面四味药是清热泻下的常用药，不再赘述，讲讲最后一味药——朱砂粉。

朱砂为硫化物类矿物质，经过中药炮制后变为细砂入药，性味甘寒，有毒，可清心安神、明目解毒。它常用于治疗咽喉肿痛、口舌生

疮。

清泻丸药简力专，主要功效就是清热通便，但因为有了朱砂粉，所以对上焦的热证也有疗效。但是朱砂有毒，不宜大量服用，也不宜少量久服，中病即止便可。

防风通圣丸

药品名称：防风通圣丸【发热里已详细论述】

组方：防风、荆芥、薄荷、麻黄、大黄、芒硝、栀子、滑石、桔梗、石膏、川芎、当归、白芍、黄芩、连翘、甘草、白术（炒）。

功效：解表通里，清热解毒。

用于外寒内热，表里俱实，恶寒壮热，头痛咽干，小便短赤，大便秘结，风疹湿疮。

此药的配伍思路和黄连上清片很像，既有解表药（寒热皆有），又有清里热的药，同时通利二便，攻积泻下，也是一个通利三焦不可多得的好药。除了治疗热证导致的便秘，此药也可以用于治疗风寒和风热感冒引起的发热、便秘等。

排毒养颜胶囊

药品名称：排毒养颜胶囊

组方：大黄、白术、西洋参、芒硝、枳实、青阳参、小红参、肉苁蓉、荷叶。

功效：益气活血，通便排毒。

用于气虚血瘀，热毒内盛所致便秘、痤疮、颜面色斑。

排毒养颜胶囊，这个药名听起来就知道和补充气血有关，否则也没法养颜。方中有三种参药，分别是西洋参、青阳参、小红参。西洋参补气养阴、清热生津；青阳参清热镇惊、祛风杀虫；红参大补元气、益气摄血。因此虽然用到三种参，但补气的只有西洋参和红参，青阳参是用来清热的。

肉苁蓉这味药在治疗便秘的药方中也经常见，功效为补肾阳、益精

血、润肠通便。因其本身性温，因此用在治疗热秘时常会配伍凉药使用。

荷叶性味苦平，具有清暑化湿、凉血止血的作用，自古以来被奉为瘦身良药，就是因为它可通利二便，帮身体把油脂排出体外。白术燥湿健脾，枳实、大黄、芒硝可以清热、攻积、泻下。

从整个方子的配伍来看，有补益类药物、清热泻下类药物，确实可以益气活血、通便排毒。这个方子较前面几个药来说，药性更温和一些，可以服用一段时间，不必中病即止。

大黄通便片（颗粒）

药品名称：大黄通便片（颗粒）

组方：大黄。

功效：清热通便。

用于实热食滞，便秘以及湿热型食欲不振。

大黄这味中药是植物大黄的干燥根和根茎，采挖后去除外皮，切片干燥，可生用，也可酒炙（酒大黄）、酒炖或蒸（熟大黄）、炒炭（大黄炭）。

大黄的功效为泻下攻积、清热泻火、凉血解毒、逐瘀通经、利湿退黄，应用范围非常广泛，只要是祛瘀，常能用到它。

大黄通便效果明显，能荡涤肠胃、推陈致新，为治疗积滞便秘的要药，又因其苦寒沉降，善能泻热，故治疗实热便秘最为适合。

大黄入汤药时不宜久煎，一般10分钟即可。因为大黄苦寒之性易伤脾胃，因此脾胃虚弱者慎用，常人也不宜久服。

番泻叶颗粒

药品名称：番泻叶颗粒

组方：番泻叶。

功效：泻热行滞，通便。

用于便秘。

番泻叶为豆科植物番泻的叶子，性味苦寒，入大肠经，功效为泻热行滞、通便利水，既能泻下导滞，又能清导实热，适用于热结便秘。若是小剂量使用此药，则可起到缓泻的作用，可用于习惯性便秘或者老年便秘。

麻仁丸

药品名称：麻仁丸

组方：火麻仁、苦杏仁、大黄、枳实、姜厚朴、炒白芍。

功效：润肠通便。

用于肠热津亏所致的便秘，症见有大便干结难下、腹部胀满不舒；习惯性便秘见上述症候者。

前面讲的那些药主要功效为清热和泻下，少见有滋阴润燥的，但是麻仁丸的主要功效则是润肠通便，让肠内津液充足，以便排便。

麻仁丸里的麻，很多人以为是芝麻，也有人以为是麻油，其实是火麻仁。火麻仁是桑科植物大麻的干燥成熟种子，秋季果实成熟后采收，除去杂质晒干后，生用或炒用。火麻仁性味甘平，质润多脂，既能润肠通便，又有滋养补虚的作用，因此可用于老人、产妇、体虚等津血不足的肠燥便秘。若与大黄、枳实、厚朴等药物配伍，则可加强通便的作用。

杏仁分为苦杏仁和甜杏仁，入药的为苦杏仁。苦杏仁性味苦温，有小毒，入肺与大肠经，可以降气平喘止咳、润肠通便。苦杏仁和火麻仁一样，本身是成熟的种子，因此质润，常用于治疗津枯肠燥便秘。

白芍苦酸、微寒，有养血调经、敛阴止汗的作用，用在这里可以起到收涩津液的作用，保证肠内津液不流失。

纵观全方，用药都很平缓，而且以滋养津液为主，因此老弱体虚者的便秘、习惯性便秘都适用，可以根据病情服用一段时间，以改善便秘情况。

麻仁润肠丸

药品名称：麻仁润肠丸

组方：火麻仁、苦杏仁（炒）、大黄、木香、陈皮、白芍。

功效：润肠通便。

用于肠胃积热，胸腹胀满，大便秘结。

结合上方麻仁丸来看，此方中多了理气的木香和陈皮，可知此药在润肠之外，还有顺气的作用，可以解决胸腹胀满的气机郁滞问题。

舒秘胶囊

药品名称：舒秘胶囊

组方：芦荟。

功效：清热通便。

用于功能性便秘属热秘者。

此芦荟不是我们日常食用的芦荟，而是百合科肉质植物库拉索芦荟叶的汁液浓缩干燥物，习称“老芦荟”，在《中药学》里被列为泻下药。它性味苦寒降泻，既能泻下通便，又能清泻肝火、除烦热，常用于治疗热结便秘，兼见心、肝火旺，烦躁失眠。

因此舒秘胶囊和其他泻下药相比，多了清心安神、清泻肝火的功效。

新复方芦荟胶囊

药品名称：新复方芦荟胶囊

组方：芦荟、青黛、琥珀。

功效：清肝泄热，润肠通便，宁心安神。

用于心肝火盛，大便秘结，腹胀腹痛，烦躁失眠。

青黛是植物马蓝、蓼蓝、菘蓝的叶或茎经加工制得的干燥粉末、团块或颗粒，其性味咸寒，归肝经，功效为清热解毒、凉血消斑、泻火定惊。

青黛和板蓝根的功效相近，皆有清热解毒、凉血消斑的作用，只是

板蓝根解毒利咽散结的功效较强，而青黛清肝定惊的效果更好。

琥珀是古松科植物的树脂埋藏于地下长年转化而成，入药时捣碎或研为细末，其性味甘平，入心、肝、膀胱经，有镇惊安神、活血散瘀、利尿通淋的功效。

因此，由芦荟、青黛、琥珀这三味药组成的新复方芦荟胶囊相比于前面的单味芦荟制成的舒秘颗粒，镇惊安神、清肝泻火的功效更加显著，对于心肝火盛的便秘更加适用。

润肠丸

药品名称：润肠丸

组方：桃仁、羌活、大黄、当归、火麻仁。

功效：润肠通便。

用于实热津亏便秘。

桃仁是桃或者山桃的干燥成熟种子，其性味苦、甘平。它为人所熟知的功能是活血化瘀，比如桃红四物汤。但因其是种子，因此富含油脂，可以润肠通便，常用于治疗肠燥便秘。

羌活是祛湿药，有祛风除湿、止痛的功效，用在这里可以有效地缓解便秘带来的腹痛。

当归、火麻仁前面都讲过，有润肠通便的作用，所以是治疗津亏肠燥的常用药。

此方在通便的基础上，多了除湿和止痛的功效。

通幽润燥丸

药品名称：通幽润燥丸

组方：麸炒枳壳、木香、姜厚朴、桃仁（去皮）、红花、当归、炒苦杏仁、火麻仁、郁李仁、熟地黄、黄芩、槟榔、熟大黄、甘草。

功效：清热导滞，润肠通便。

用于胃肠积热，幽门失润引起的脘腹胀满，大便不通。

这个方子用药很多，其实是木香顺气丸、桃红四物汤、五仁丸的合方。木香顺气丸的功效为行气化湿、健脾和胃。桃红四物汤的功效是益气活血，养血化瘀。五仁丸的功效为润肠通便。

三药合方加入了大黄，形成了一个配伍周密、功效齐全的大方，集合了三个方子的所有特点和疗效。此药不仅仅可以泻热通便，还有滋阴养血的功效，算是治疗便秘的方中比较温和性缓的，可以服用一段时间。

通便灵胶囊

药品名称：通便灵胶囊

组方：番泻叶、当归、肉苁蓉。

功效：泻热导滞，润肠通便。

用于热结便秘，长期卧床便秘，一时性腹胀便秘，老年习惯性便秘。

番泻叶为寒下剂，性味苦寒，可以泻热行滞、通便利水，让热从二便走。虽然此方中加了温阳润肠的肉苁蓉、当归，但还是以寒下为主，因此用于热结便秘。

四、身体虚弱的人就会便秘

一、气虚阳衰

饮食劳倦，脾胃受损；素体虚弱，阳气不足；年老体弱，气虚阳衰；久病产后，正气未复；过食生冷，损伤阳气；苦寒攻伐，伤阳耗气等，均可导致气虚阳衰。

气虚则大肠传导无力，阳虚则肠道失于温煦，阴寒内结，便下无力，使排便时间延长，形成便秘。

【治疗原则】补气润肠，健脾升阳。

苁蓉通便口服液

药品名称：苁蓉通便口服液

组方：肉苁蓉、何首乌、枳实（麸炒）、蜂蜜。

功效：润肠通便。

用于老年便秘、产后便秘。

肉苁蓉性味甘、咸温，有补肾阳、益精血，润肠通便的功效，特别适合治疗气虚阳衰导致的便秘。生何首乌性温，也可润肠通便，常用于治疗年老体弱之人精血亏虚、肠燥便秘。枳实辛行苦降，既能破气除痞，又能消积导滞，常用于治疗各种大便不通。

蜂蜜作为中药可以调补脾胃，有滋润肠道的作用。

四药配伍，既可以温补又可以通便，而且以滋补为主，可以服用一段时间。

润肠通秘茶

药品名称：润肠通秘茶

组方：黄芪、陈皮、当归、肉苁蓉、火麻仁、蜂蜜。

功效：益气养血，润肠通便。

用于气血两虚型便秘患者症状缓解时。

黄芪甘温，有很多功效，在这里的作用主要是补气升阳，配合肉苁蓉，加强了益气温阳的作用。陈皮辛香走窜、温通苦燥，可以行气除胀。当归、火麻仁、蜂蜜都有润肠通便的功效。整个方子以温补为主，兼滋润肠道，因此也可以服用一段时间。

轻舒颗粒

药品名称：轻舒颗粒

组方：何首乌、肉苁蓉、黄芪、火麻仁、枳实。

功效：补肾益精，补益气血，润肠通便。

用于肾虚精亏所致的便秘。

此方中的药上面全部出现过，疗效和润肠通秘茶相近，也是补虚之

用，可以服用一段时间。

补中益气丸

药品名称：补中益气丸

组方：炙黄芪、党参、炙甘草、白术（炒）、当归、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣。

功效：补中益气，升阳举陷。

用于脾胃虚弱、中气下陷所致的泄泻，症见体倦乏力、食少腹胀、便溏久泻、肛门下坠。

这是名方“补中益气汤”的中成药，方中黄芪、党参、升麻、柴胡益气健脾升阳，白术燥湿健脾，甘草、生姜、大枣补中生津，当归活血养血、润肠通便，陈皮理气降逆、消积除胀。整个方子都是以补气温阳、养血润燥为主，是一个补益剂，可以用于治疗气血亏虚引起的各种病症，不拘病名。因此这个药用于治疗气衰阳虚的便秘，自然有效，可以服用一段时间。

二、阴亏血少

素体阴虚，津亏血少；病后产后，阴血虚少；失血夺汗，伤津亡血；年高体弱，阴血亏虚；过食辛香燥热，损耗阴血，均可导致阴亏血少。

血虚则大肠不荣，阴亏则大肠干涩，肠道失润，大便干结，便下困难，而成便秘。

【治疗原则】滋阴养血，润肠通便。

芪蓉润肠口服液

药品名称：芪蓉润肠口服液

组方：黄芪、肉苁蓉、白术、太子参、地黄、玄参、麦冬、当归、黄精、桑葚、黑芝麻、火麻仁、郁李仁、枳壳、蜂蜜。

功效：益气养阴，健脾滋肾，润肠通便。

用于气阴两虚，脾肾不足，大肠失于濡润而致的虚证便秘。

方中虽有温补的黄芪、肉苁蓉，但是整个方子以滋阴润燥为主。太子参益气健脾、生津润肺，和西洋参同属气阴双补之品，只是补气、养阴、生津和清热之力都较西洋参弱一些。麦冬、黄精、桑葚均为补阴药，有补气养阴、健脾润肺的功效。地黄和玄参都可养阴生津、清除虚热。当归、黑芝麻、火麻仁、郁李仁、枳壳、蜂蜜这几味药，前面的方子都出现过，均为润肠通便之用。因此此方滋补脾肾，为补益方，可以服用一段时间。

便乃通茶

药品名称：便乃通茶

组方：黑芝麻、何首乌等。

功效：润燥通便。

适用于老年津亏肠燥所致的便秘。

黑芝麻性味甘平，是一味药食同源的中药，富含油脂，有补肝肾、益精血、润肠燥的功效，与肉苁蓉很相似。这味药和何首乌配伍，以滋补为主，特别适用于老年人等体虚之人的津亏肠燥证，以补益为主，可以服用一段时间。

五、冷秘是因为寒积

多由恣食生冷，凝滞胃肠；外感寒邪，直中肠胃；过服寒凉，阴寒内结等，导致阴寒内盛，凝滞胃肠，传导失常，糟粕不行，而成冷秘。如《金匮翼·便秘》曰：“冷秘者，寒冷之气，横于肠胃，凝阴固结，阳气不行，津液不通。”

【常见症状】大便艰涩，排出困难，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐，舌苔白腻，脉弦紧。

【治疗原则】温里散寒，通便导滞。

推荐用药：大黄附子汤、温脾汤。【目前无对应中成药】

大黄附子汤：大黄9克（后下），制附子9克（先煎50分钟），细辛3克。水煎服，一日3次。

功效为温里散寒，通便止痛。

主治：寒积里实证。

症见：腹痛便秘，胁下偏痛，发热，畏寒肢冷，舌苔白腻，脉弦紧。

方中附子温里助阳，散寒止痛。大黄通导大便，荡涤肠道积滞。大黄性虽寒凉，与大辛大热的附子相伍，寒性去而走泄之性存。细辛辛温宣通，既散在经之寒，又助附子温里散寒。

用时辨证要点为：腹痛便秘，手足不温，苔白腻，脉弦紧。

温脾汤：当归、干姜各9克，制附子6克（先煎50分钟），人参、芒硝各6克，大黄5～10克（后下），炙甘草6克。水煎服，一日3次。

功效为攻下冷积，温补脾阳。

主治：阳虚冷积证。

症见：便秘腹痛，脐周绞痛，手足不温，苔白不渴，脉沉弦而迟。

方中附子辛热，温脾散寒；大黄苦寒沉降，荡涤泻下除积；芒硝软坚，可助大黄泻下攻积；干姜温中助阳，助附子祛寒温阳。人参、甘草补益脾气，与附子、干姜同用，有阳虚先益气之意。当归养血润燥，既润肠泻下又不伤正。

辨证要点为：便秘腹痛，得温则缓，倦怠少气，手足欠温，苔白，脉沉弦。

大黄附子汤和温脾汤均为温下剂，组方中都有大黄、附子，可温阳泻下，攻下寒积，都可用于治疗寒积腹痛便秘。但温脾汤中又有当归、干姜、人参、甘草，可攻下时不伤正，温阳时补益脾气。因此温脾汤更具补虚益气的功效，适用于阳虚体质的人服用。

六、能够治疗便秘的食疗小方





便秘是个大问题，光吃不拉，生命不能承受之重。

所以在用中成药治疗之后，再顺便献上两个食疗小方，希望大家都能吃得好，拉得多，进出有序，畅通无阻。















如果是单纯的便秘，分清寒热虚实，还是很好治的，就怕是其他疾病引起的排便困难，比如肿瘤，比如肠道坏死，就很难治疗了。

短期便秘对人体的影响不大，但是长期便秘，有毒物质不能及时排出体外，就会对人体产生副作用，有可能引起肥胖、肠癌、痔疮、肛裂等。

下面介绍两个食疗小方，供大家参考（摘自《中医验方大全》）。

1. 蜂蜜核桃仁

组方：核桃仁250克，蜂蜜50毫升，白糖100克，植物油750毫升。

做法：将核桃仁放入沸水中浸泡后取出，剥去外衣，洗净沥干。取锅上火，加入植物油烧热，下核桃仁炸酥，然后倒入漏勺内，沥去油，装入盘中。原锅洗净上火，加入蜂蜜熬浓，起锅浇在核桃仁上。当点心食用，酥甜适口。

【功效主治】温补肺肾，润肠通便。适用于便秘。

【病例验证】用此方治疗便秘者68例，其中治愈51例，好转16例，有效率为98.5%。



2. 菠菜治便秘

组方：菠菜250克，生姜25克，精盐2克，酱油5克，麻油5克，花椒油2克，味精、醋各适量。

做法：将菠菜洗净切成段，鲜姜去皮切成丝。锅内加水，置火上烧沸，加入菠菜略焯，捞出沥净水，轻轻挤一下，装在盘内，抖散晾凉，再将姜丝、醋等调料一起加入，拌匀入味。随意食用。

【功效主治】养血通便。适用于便秘。

【病例验证】用此方治疗51例，有效率达100%。其中2天而愈者11例，3天而愈者20例，4天而愈者19例，5天而愈者1例。

核桃仁、蜂蜜和菠菜都有润燥滑肠的作用，虽然菠菜有点儿凉性，但因为加入了姜丝、花椒油去寒，中和了凉性，所以以上两个食疗小方都很平和，适用于各类便秘。即使不对证，吃了也没关系，都是美味的食物。

希望大家都吃得好、拉得爽、睡得香。

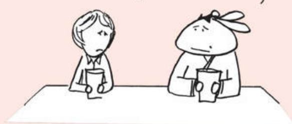


七、便秘中成药对比表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
热秘	黄连上清丸	泻热导滞，润肠通便。 症见：大便干结，腹胀腹痛，口干口臭，渴喜冷饮，面红心烦或有身热，小便短赤。	表里双解，用途较广，外感发热或肺胃实热时皆可使用。
	牛黄清胃丸		清热力度更强，长于清上焦之热，还可滋阴润燥理气。
	清泻丸		功效为清热通便，药简力专。
	防风通圣丸		长于解表热，清里热——适用于表里俱实之证，即不但有高热，还有便秘、扁桃体发炎、眼睛红肿赤痛等里证。
	排毒养颜胶囊		适用于气虚血瘀，热毒内盛所致的便秘、痤疮、颜面色斑。
	大黄通便片		组方中只有大黄一味药，可单独使用，也可搭配其他药物。
	番泻叶颗粒		小剂量使用，可起到缓泻的作用，还可用于习惯性便秘或者老年便秘。
	麻仁丸		长于润肠通便，适用于肠热津亏所致的便秘，以及习惯性便秘者。
	麻仁润肠丸		在麻仁丸基础上多了顺气的作用。
	舒秘胶囊		组方中只有芦荟一味药，可清心安神、清泻肝火。适用于功能性便秘属热秘者。
	新复方芦荟胶囊		与舒秘胶囊相比，镇惊安神、清肝泻火的功效更加显著，对于心肝火盛的便秘，更为适用。
	润肠丸		润肠通便，除湿止痛。
	通幽润燥丸		泻热通便，同时滋阴养血，为治疗热秘中较为温和性缓的方子，可服用一段时间。
	通便灵胶囊		还可用于长期卧床便秘、一时性腹胀便秘、老年习惯性便秘。

续表

	药品名称	共同点（功效+治疗症状）	侧重点（同时出现以下症状时，优先选用）
气秘	木香槟榔丸	顺气导滞。 症见：大便干结，或不甚干结，欲便不得出，或便而不畅，肠鸣矢气，腹中胀痛，胸胁满闷，嗳气频作，饮食减少。	长于清热燥湿，适用于湿热体质的便秘。
	宽中顺气丸		长于活血止痛，消肿止血，适用于便秘后引起的大便干结带血，或肛门肿痛。
	四磨汤口服液		长于顺气降逆，适用于婴幼儿乳食内滞、积食症；或老人、腹部手术者术后出现肠气不通、便秘之症。
气虚阳衰型	苁蓉通便口服液	补气升阳，健脾润肠。 症见：大便或干或不干，也有便意，但临厕排便困难，需努挣方出，挣得汗出气短，便后乏力，小便清长，体质虚弱，肢倦懒言。	以滋补为主，既可温补，又可通便。适用于老年便秘、产后便秘。组方温和，可以服用一段时间。
	润肠通秘茶		适用于气血两虚型便秘，组方温和，可以服用一段时间。
	轻舒颗粒		适用于肾虚精亏所致的便秘。
	补中益气丸		适用于气衰阳虚型便秘，可用于治疗气血亏虚引起的各种病证，不拘病名。
阴亏血少型	芪蓉润肠口服液	滋阴养血，润肠通便。 症见：大便干结，排出困难，如羊屎状，面色无华，心悸气短，形体消瘦，头晕耳鸣，心烦失眠。	适用于气阴两虚，脾肾不足，大肠失于濡润而致的虚证便秘。
	便乃通茶		适用于老年体虚之人的津亏肠燥证。
冷秘	大黄附子汤	温里散寒，通便导滞。 症见：大便艰涩，排出困难，腹痛拘急，胀满拒按，胁下偏痛，手足不温，呃逆呕吐。	一般为冷秘首选用方。
	温脾汤		攻下时不伤正，温阳时补益脾气。


兔子，为什么看完你的书
我还是不会辨证呢？
啊……


你是怎么看的呀？


我就是睡觉前，
还有上厕所的时候看的啊！
那怎么行？


怎么不行？难道在床上，
在马桶上，书里的内容会变得不一样？


……那倒不是，
我只是觉得那样你会
不专心。


确实是的。


因为看你的书，
大便的时候确实分心了。

第六章　每个人都是自己的家庭医生

感冒　发热　咳嗽　胃病　便秘

医案故事始终是“懒兔子”微信公众号里最受大家欢迎的部分，因为这些医案都来自普通的中医自学者。看看人家是怎么辨证和用药的，一定会对你有所启发。每篇医案后面都附带了用药分析，方便读者更加深入地了解药品的功效和适用范围。

一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧

兔子不懒：

小丸子，3岁女宝，深圳，于4月11日上午和往常一样正常吃过早饭：半截玉米，大半个煎蛋，一小块馒头，两口菜，小碗稀饭。我9点左右感觉女儿不太对劲，10点半她开始发热。舌苔淡白，但有小红点，没有鼻涕，开始睡觉。

到了中午，她的体温突破39℃。12点多，小丸子醒了后，闹着哭着直喊头疼！由于原因不明，所以没处理，赶紧给她爸爸打电话，让他请假回来。

问了她爸爸才知道，我早上做饭期间，爸爸锻炼完嫌热，在客厅开了空调。小丸子早上睡醒后，从床上下来直接去了客厅。深圳这几天又热，一觉醒来，总是有点细汗，吹了四五分钟后爸爸觉得不合适，才关了空调。他也没跟我说，导致我没有早点采取相应措施，让孩子发展为了高热。

这时已经快下午1点了，烧到39℃，这边离医院远不说，去了肯定也是服用布洛芬和挂吊瓶。我想起罗大伦老师曾说的石膏粳米粥退热，所以让丸子爸熬了石膏粳米粥。

又近一个小时过去了，女儿喝石膏粳米汤半小时后，热退了一些。从39.9℃退到39.2℃。这一段时间，只要孩子哭闹就一身汗。

之后，我开始给孩子进行推拿。开天门、推坎宫，揉太阳穴、耳后

高骨；按风池，补肺经、脾经；清天河水，推六腑。对了，还用吹风机吹了吹大椎。

能使的本事我都使上了。这一天，孩子多数时候在睡觉，喝完石膏粳米汤，基本上就没喊过头疼。中间有几次脚凉，我都想办法给弄热了，要么泡脚，要么不停地搓。

因为孩子不好好喝粥，所以降温速度一般。到晚上临睡觉的时候，她拉便便了，也尿了，我这下才松了口气。夜间，我又给孩子推拿了两三次，然后一直用温水擦。孩子最高烧到40℃，一整夜就是这么过的。

4月12日，孩子烧未全退，头上一直未出汗，担心中，上午的体温38.5～38.7℃，下午在38.5℃以下。所以孩子上午喝了一次石膏粳米汤，下午到晚上我就只推拿了，还是那几个穴位。

4月13日，早上7点半多，孩子出了一头汗，体温为37.2℃，但是出现咳嗽症状了，有点流清鼻涕，声音有点沙哑。从13日开始，我给孩子喝怀山药水，其间对搓肺俞、膻中，分推肩胛骨，上捏脊，开天门，推坎宫、太阳穴、迎香穴，揉风池，没咋注意孩子的舌苔。13日晚上，孩子咳嗽严重，有一阵子咳得我都睡不着觉，继续给孩子对搓肺俞、膻中等。

4月14日，白天，我还用上了陈姥姥的拍咳手法。晚上，孩子的咳嗽好了。

4月15日，孩子开始拉肚子，基本上午次数多，4～5次，每次都拉稀的，继续喝怀山药水。我白天继续给孩子捏脊，晚上按摩腹。

又过了三天，孩子彻底正常了。

很庆幸爷爷、奶奶、姥姥、姥爷不在场，否则，肯定都是各种黑着脸让我往医院带。没有老人家的絮絮叨叨和指责压力，自己应对起来还算好。以后，我要跟着兔子好好学中医，争取做一名优秀的家庭医生，让家人从此远离病痛伤害！





首先肯定一下这位妈妈，能坚持用中医的推拿和食疗方法治好孩子的感冒发烧及咳嗽，真的很了不起。但是……我个人认为，这并不是最好的处理方法。

这个案子，从孩子有症状到最后痊愈，总共用了8天的时间，不算短了。按摩我不懂，所以不讨论对错，单就用药方面来说说我的想法。

一开始，当家长确认孩子是吹了冷风而导致的感冒时，可以根据高烧、无汗、舌苔白等症状及时选用感冒药。

可以选用的风寒感冒药有：风寒感冒颗粒、感冒清热颗粒、防风通圣丸、黄连上清片。

上面这四种中成药都适用于风寒感冒，症见有发烧、恶寒、无汗、头痛、咳嗽、舌苔白、脉浮。

这里有个很重要的用药技巧，发烧期间，每**4**小时给药一次，直到烧退后，再恢复正常次数。

比如，风寒感冒颗粒，孩子一般一次服用一包，那就每4小时给药一次，一定要让药力持续。

尤其是在发烧期间，千万不要因为用了一次药后烧没退，就立刻换药。只要辨证方向准确，具体方药并不拘泥，关键是持续给药。

另外，有经验的中医在治疗孩子感冒发烧的时候喜欢同时配伍消积导滞、畅通中焦的药。比如，除服用感冒药外，同时服用焦三仙。

这样治疗感冒的效果更是迅捷。除了焦三仙以外，保和丸、大山楂

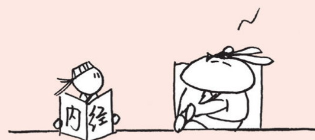
丸都是很好的选择，推荐各位妈妈尝试。



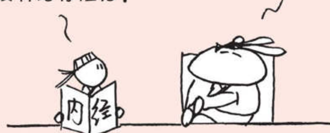
煮怀山药水确实是很好的食疗办法，但是现在很难买到正宗的怀山药。比较有效的方法，是吃宣肺散寒的止咳药，比如风寒止咳颗粒、通宣理肺丸等。

还有一个做法我不是很赞同，就是用吹风机吹大椎穴。我也看过有些医家会推荐这种方法散寒，但是风邪为六淫之首，即使是吹热风，对于感冒的人来说，也并不是好事。这个方法是否妥当，还值得商榷。











二、川芎茶调丸，居家旅行必备

懒兔子：

你好！分享一个自我感觉还不错的用药经验，希望能对其他人有所帮助。

那是一个夏天的傍晚，9岁的女儿突然说头疼，两侧太阳穴附近疼。我这才意识到，她下午在客厅看电视时距离风扇太近，估计是吹到风，感冒了。我感觉问题不大，就让她躺下休息一会儿。

后来，我外出散步时，突然想起一个中医朋友推荐过的川芎茶调丸，擅治风邪外袭所致的头疼。我便径直走到附近的一家药房，买了一

盒川芎茶调丸，才8.4元。

回家后我才知道，前后不到半小时，女儿的症状就严重起来了，胸闷、难受、想吐，正趴在床边呕吐呢，幸好还没吐出来。

我赶紧泡了一杯铁观音，因为这个药的特点就是要用清茶送服，而一般的药物是忌茶的。按成人用量的一半，我喂她吃了4粒。

女儿说，药物下肚，就感觉气往下行，不再难受，也不想呕吐了。她躺下一会儿就睡着了，一夜无事，次日早上起来，又是一个活活泼泼的小姑娘了。

这一次，我不得不对川芎茶调丸刮目相看了，到底是何方神圣，竟有如此速效之功！谁说中药见效慢呢？自此以后，川芎茶调丸就成了我居家旅行之必备药物了，多次将女儿的感冒症状扼杀于萌芽状态。

其中最惊险的一次经历是有一年夏天在莫干山旅游。当时我们住在山顶，由于贪恋景色，傍晚太阳落山之后，我们还在山谷里游玩，那时虽然天色还没黑，但凉风已生。女儿突然说有点头疼，我便觉“不好”，赶紧带她回宾馆，但为时已晚。

不一会儿工夫，女儿头疼加重，而且开始发烧。事情虽然有点严重，但我和孩子妈妈倒也不急，淡定地掏出行囊中的法宝——川芎茶调丸，还是4粒，泡茶送服。女儿躺下休息，很快便平安无事了。我和孩子妈妈相视一笑，心想：“小样，还怕你不成？”简直是套路，又一次化险为夷。

没想到的是，我们这次高兴得太早了，毕竟是山野之风，过于刚硬，杀伤力也更强。半夜又被孩子闹醒，她说头疼、难受，明显能感到她还在发烧，而且温度还不低。

这个时候，我们两人开始有点不知所措了，茶调丸还能不能吃？毕竟刚刚吃过没多久，而且吃过又病，再吃是否还有效？

思来想去，实在没其他办法了，只好又喂女儿吃了4粒。最后，女儿竟然一觉睡到天亮，诸症尽失，啥事没有了。

呵呵，谢天谢地，谢中医，更要谢谢川芎茶调丸！若是没有它坐镇，这深更半夜、荒郊野外的，遇到孩子头疼发热，我们可如何是好啊！

顺便分享一下，我们家出门旅游时必带的几样药物，仅供参考：

1. 附子理中丸

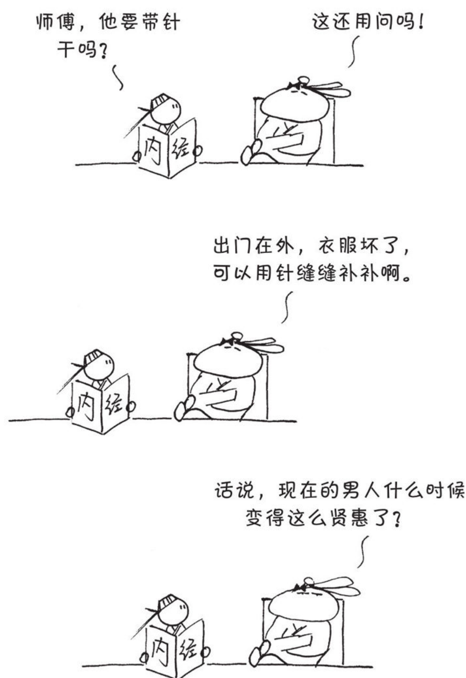
2. 川芎茶调丸

3. 小柴胡颗粒冲剂

4. 双黄连口服液

5. 艾条两根

遗憾的是我不会用针，若会的话，啥都不用，带一套针足以应付一切情况。



川芎茶调丸闪亮登场了。

我们先来看看它的身世，川芎茶调丸是川芎茶调散的中成药，出自《太平惠民和剂局方》。

组方：川芎、白芷、羌活、细辛、防风、荆芥、薄荷、甘草。

用法与用量：饭后清茶送服，一次3～6克，一日2次。

功用是疏风止痛。主治外感风邪头痛。症见偏正头痛或巅顶头痛，

恶寒发热，目眩鼻塞，舌苔薄白，脉浮。

风邪为六淫邪之首，风邪外袭，循经上犯头目，阻遏清阳之气上升，就会出现头痛目眩。

风邪一般不会只是自己来，通常都会带着自己的“好朋友”寒邪来。因此受邪之后，还会出现恶寒发热、鼻塞、苔薄白、脉浮等症状，也就是我们通常认为的感冒。

川芎茶调丸中川芎性味辛温，为诸经头痛之要药，善于祛风活血而止头痛。薄荷、荆芥、羌活、白芷、防风有疏风止痛、清利头目的功效，细辛则散寒止痛。

之所以一定要用清茶送服，是取茶叶苦凉之性，既可上清头目，又能制约风药的温燥和升散，使降中有升、升中有降。

在使用中，以头痛、鼻塞、脉浮为辨证要点，也不一定非要感冒时才用，只要是受了风寒而引起的头痛，都可以用。


师傅，我妈头痛
能用这个药吗？


不能！


为什么啊？


你妈头痛不是受了风邪，
而是因为你数学考了20分！


那师傅，有句话
不知当讲不当讲……


不要讲。



三、看完就知道什么是寒包火感冒

亲爱的兔子：

你好！今天我来写篇医案。

在我25岁以前，从来没有进过医院。因为年轻，平时也没什么毛病，偶尔有个小感冒，我也是去药房随便买点药吃，有时就是扛扛也就过去了。

但在25岁那年冬天，我得了一场重感冒，头痛得厉害，而且全身都痛，喉咙也痛，又流清鼻涕，又觉得冷。当时就想着去药房买感康，那时这个药的广告打得多，没想到吃了两天没有一点儿用，并且感觉越来越严重。

当时我给我妈妈打电话，因为我妈妈以前经常说，我们三姐妹小时候有个头疼脑热都是她用外婆教她的偏方治好的。妈妈告诉我，说我这是寒包火感冒，还说寒包火感冒最难好了。

她让我去药房买点生石膏、黄连、甘草，还有几味什么药，我记不太清楚了，还说要配上我家的红灯笼草（我妈每年都会准备一些给我带在身边，下火很好）。把这些药熬好趁热喝了，然后赶紧上床多捂几床被子，捂出汗来，早上起来再熬老姜、红糖、苏叶水喝。她说寒包火的

感冒要先下火再散寒才行。

于是我按照老妈的交代吃了药，可是不知道为什么，我晚上根本不出汗，怎么捂也捂不出汗来，热得要命。也不知是我方法不对还是什么原因，第二天早上起来，我还是没有好转的迹象。

当时我妈也打电话来问，听说没好就让我去医院。怎么办？幸亏当时网络较发达，想着在网上搜搜这寒包火到底是个什么玩意儿，怎么这么厉害！

没想到，搜到一个感冒合剂配方：

炙麻黄5克，杏仁10克，生石膏30克，甘草5克，柴胡10克，黄芩10克，薄荷10克（后下），银花15克，苏叶10克，草河车10克，羌活10克，板蓝根15克。

当时看到这个方子，我就像抓到了救命稻草一样，什么都不管，跑去抓了三服。吃了一服后就觉得身上开始出汗，上午在家里睡了一觉起来，觉得舒服多了，然后继续把后面两服吃完，就这样完全好了。

最近跟着兔子学了点中医基础，我终于知道为什么我老妈让我抓的药吃了没用，虽然有苏叶、甘草、生石膏，但没有麻黄、柴胡这些解表的药物，所以再怎么捂也是捂不出汗来的。后面我吃了这个感冒合剂，根本都不需要捂就会出汗。

兔子以前好像也说过，寒热往来就用小柴胡颗粒，应该也是用柴胡的解表功能吧？

现在进入冬季了，很多人会容易感冒，如果有看着既像风寒感冒又像风热感冒的症状，不知道要用风寒感冒药还是风热感冒药时，可以试试上面的方子。







这个医案，是典型的寒包火。

寒包火是啥？是表有寒邪，但是内有郁热。所以表现出既有高烧、口渴、咽痛的热证，也有怕冷、畏寒、流清涕的外寒症状。

这时候很多朋友就蒙圈儿了，不知道到底是风寒感冒还是风热感冒，应该用寒药还是热药。其实这种寒包火的症状出现后，我们既要用清热的药，也要用散寒的药。

医案作者妈妈的方法之所以没用，是因为这个方法先清热，再散寒解表，正好说反了。因为清热也要给热邪以出路啊，不解表，热邪哪里来的出路？又怎么可能清除呢？

如果她先用生姜、紫苏叶来宣肺散寒，同时用生石膏、黄连等清里

热，效果一定立竿见影。其实作者后来在网上搜到的那个方剂，思路是一样的，只不过用了麻黄，发汗解表的作用更强。

如果我们平时遇到这样的情况怎么办呢？可以用防风通圣丸或者黄连上清片。这两种药都可以治疗外有寒证、内有热证的感冒，所谓表里俱实证。具体可以参看前面的中成药解析。



四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗

可爱的兔子姐姐：

你好！作为一名二胎妈妈，给你发这篇医案，心情甭提有多激动了！此刻是凌晨1点，我刚给40天的小儿喂完奶，坐在沙发上，特别清

醒。听着床上他爸和大儿子那均匀的呼吸声，我心里真是好高兴。

事情是这样的：今年快过年时，我想着自家孩子每年过年都会有一次积食，于是就在药店买了山楂消食颗粒、健儿消食口服液和大山楂丸，就怕过年吃大鱼大肉的，把孩子的脾胃给吃坏了。

过年时，我们回到了乡下，可是孩子一直有点儿咳嗽，晚上入睡和早上起床时比较明显，但精神很好，也很能吃。对，孩子很能吃，这才是重点。孩子过年吃了很多肉丸子，这是他的最爱。

过完年，正月初三我生二宝，过了不久家里请客，孩子又吃了很多肉丸子、虾，更别提其他的零食了。出了月子，我们来到了外婆家，这下好了，外公做了羊肉，菜一上桌，七八坨羊肉下肚，儿子边吃边说好。第二天，外公又做了鸭肉，这孩子又吃了很多。

我心里就开始忐忑了，孩子恐怕要积食了。果然到了晚上，孩子开始说肚子疼，不久，他就去拉了粑粑，形状不要太难看，味道不要太难闻啊！用他爸爸的话说，像剁碎了的生姜。那味道就是妥妥的酸腐味，连鼻子不灵敏的外公都闻到了。

第二天一早，孩子又说要拉粑粑，那粑粑还是跟头天晚上一样难看又难闻……就这样，那天他拉了四回。还有，他早上呕吐一次，中午吃完饭又马上吐掉。

这下我觉得严重了，但心里一点儿也不慌，因为我看各类专业的中医文章已经快两年了，知道这孩子一定是脾胃虚弱了。第三天，我果断让家里人给孩子熬小米粥，平常不爱喝小米粥的儿子，这下喝了很多，还说好喝。

从这一天开始，他没吐了，还是拉了三次。第四天，继续喂他小米粥，拉肚子也好了。第五天，他的食欲不是很好，但还是想吃点东西。这期间，儿子的咳嗽一直都有，还有加重的趋势，白天咳晚上咳。

这时我想起了以前看过的医案，判断应该是积食引起的咳嗽。我再回想起前两天看他的舌头，有些白腻，舌面中间有了一条线，是的，一条线，以前可没有过啊！这孩子的脾胃是有多虚弱啊，我是有多粗心！生孩子、坐月子已经让我忙得不可开交了，是我忽略儿子了。

当晚，我果断拿出了备存的健儿消食口服液给他喝。因为我确定他这个咳嗽一直不好，一定是伤食引起脾胃虚弱，进而导致咳嗽加重的。傍晚他喝了一支，晚上睡前又喝了一支。

就在我喂奶的间隙，我问他爸，孩子睡觉前咳了没有，他说没有，一直到现在我也没听到任何咳嗽声。嗯，我想这应该就是对证了。明天我还会给儿子吃，然后再观察。

兔子姐姐，这算不算一篇有效的医案呢？希望可以被更多的妈妈看到！谢谢！

我想说的是，所有的二胎妈妈，都是了不起的妈妈。

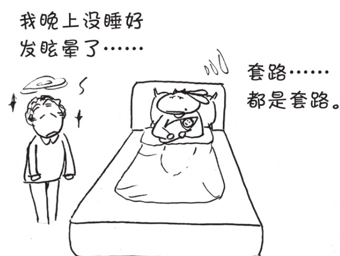
我在想，如果此时突然有个嗷嗷待哺的孩子，大半夜在我旁边哭着要吃奶，老大又在生病咳嗽，估计我会疯吧！

想起当年我怀二毛的时候，表姐意味深长地跟我说："你好好享受现在的睡眠时光吧，等孩子出生后，你有几年晚上都别想好好睡觉。"

当时我就轻轻地笑了，心里想，怎么可能？而且老崔当时跟我打了包票，说我只管生，她管带。



结果呢，我太傻太天真了。生下来后，老崔只带了一个晚上，第二天就跟我说晚上睡不好，第二天头晕得受不了。



当时骗我生孩子的时候，怎么不跟我说清楚你有睡不好就眩晕的毛病呢？搞得我从月子里就再也没睡过一个完整的觉，直到二毛五岁……

所以那些鼓吹什么睡得好就是婴儿的睡眠的人，都是骗人的，肯定从来没带孩子睡过觉。婴儿的睡眠就是哭哭醒醒，让你困得想咬舌自尽

的时候，还得强打起精神去伺候他们……



好了，言归正传，说说积食引起的咳嗽。积食咳嗽大概是小孩儿咳嗽中最常见的，也是最好治的一种，主要是看舌苔。

舌头的中部属于脾胃，如果积食，舌头的中部就会有厚腻的舌苔，或白或黄。这时候要是咳嗽了，就用消积食的药，基本就可以好。

五行为土的脾胃，是肺金的母行，很多肺部症状都是通过脾胃论治。同样，如果脾胃有问题，也常会连累肺部出现病症。

可以给孩子用的除积食的中药有很多，比如焦三仙、四磨汤、鸡内金、小儿消食健脾口服液、保和丸、大山楂丸等，甚至是煮山楂水给孩子喝，也有效果。

五、加味逍遥丸也能治咳嗽，是真的

兔子：

你好！作为一个平时不怎么爱写东西的人，这次无论如何也要给你发医案了。虽然喜欢中医并自学了一段时间，但我还是迫不及待地想要和你分享这个病案，因为它让我充分认识到了中医的神奇与伟大。

这次是我的亲身经历，我用加味逍遥丸治好了自己的咳嗽。事情的经过是这样的：话说11月初，北方干燥寒冷，我中午吃了顿热乎乎的羊肉泡馍，把电褥子加热，想美美地来个午休，结果呢？嗓子痒，咳嗽开始了。

我估计是上火了吧，没当回事，炖了点梨吃，无效；我又喝了点双黄连口服液，无效。咳嗽越来越迅猛地发展起来，严重到我晚上咳得根本睡不着。我想着赶紧看中医吧，大夫号了脉，说是内热外寒，开了药，三服，症状略微缓解。

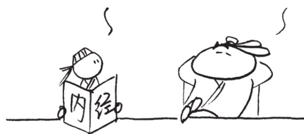
于是大夫又看，说内热已无，剩寒凉，开药两服，也略微缓解。就这样，我断断续续吃了将近十服药，均是缓解，却断不了根。这简直要让我崩溃了，说明这些药都不对证啊！

那我的咳嗽到底是什么问题引起的呢？我的咳嗽是喉咙痒引起的，不痒的时候可以一两个小时不咳一下，痒的时候得咳一阵呢。这时，刚好有同事提醒了我（她也是中医爱好者），她说："是不是肝经巡行经过喉咙呢？"

这突然给了我方向，对啊，足厥阴肝经从脚至头，刚好经过喉头部，那我会不会是肝气不舒引起的咳嗽呢？我仔细回想了自己的咳嗽历程：第一，这段时间因为某些原因心情确实不好，爱发脾气；第二，晚上前半夜咳嗽很厉害，后半夜基本不咳，这会不会是肝木反侮肺金，肝经的问题引发了肺部的问题呢？

我抱着试试看的态度，先按摩了太冲穴到行间穴的那一段，很疼，但是按摩完了以后，中午睡觉时嗓子好多了，不太痒了。我又看了下舌苔，舌苔厚，有点黄，于是去药店买了加味逍遥丸吃吃看，咳嗽果然有了大幅度减轻，我晚上基本不太咳了。

症状在白天也是一天天地减轻了，我的心情也随之变好，后续又吃了几天，咳嗽终于离开我了！哇，自学中医时听闻中药经方如果对证，一剂知，二剂已，看来还真是如此啊，我们的祖先真是太伟大了！



生气也会咳嗽，这个是真的。在中医里，五脏六腑皆能让人咳嗽，因肝气郁结而导致的咳嗽，叫作肝咳。

肝咳要怎么治？当然从肝论治。治疗肝咳常用的中成药有两种：一是文中作者讲的加味逍遥丸；二是我们最常见的小柴胡颗粒。

加味逍遥丸的功效为疏肝清热、健脾养血，主治肝郁血虚、肝脾不和、两胁胀痛、头晕目眩、倦怠食少、月经不调、脐腹胀痛。

医案作者并没有写到自己的舌、脉，只是说心情不好，容易急躁。

这时候的舌象，应该是舌尖、舌质红，左手的脉弦。

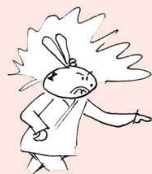
加味逍遥丸疏肝理气，肝气舒畅、脾胃调和，肺的宣发和肃降功能都会恢复正常，人自然就不会咳嗽了。

小柴胡是和解剂，具有解表散热、疏肝和胃的功效，主治外感病，邪犯少阳证（少阳指足少阳胆经），症见寒热往来、胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干。

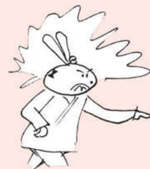
因此只要是肝胆经有问题，都可以用小柴胡汤加减论治。它的日常适用范围更是广泛，为居家旅游必备、老少皆宜的好药，必须五星好评。

一般来说，尤其是孩子，舌红舌尖、咳嗽不断、脾气急躁、每天晚上上半夜咳嗽剧烈的，多半为肝咳，可以直接用小柴胡颗粒，用时要注意少量频服，一次一包即可，3~4个小时服一次药。

不过不管怎样，情绪管理都很重要。生气不但会咳嗽，还会引发其他很多疾病，比如胃病、肝胆病、心脏病、打孩子病、和老公吵架病。总之，希望大家都好好的，别把自己气病了。


二毛，你怎么还在玩？
作业做了吗？琴练了吗？
补充习题写了吗？



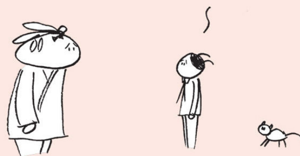

你这么贪玩，
将来怎么考上好中学，
上个好大学，找份好工作，
嫁个好人家？！

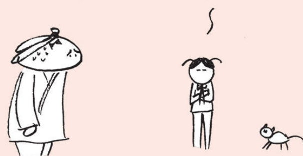



妈妈，那些都是你自己的欲望，
我没想过要那么多！









六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选

兔兔：

你好！今年2月初的一个周六，小区举办游园会，那天的气温只有5℃，阴天，风很大。我参加了一上午游园会，感觉都被冻透了。晚上，我还跟物业的小伙伴一起去吃了顿烧烤。其实这些东西我平常很少吃，但是跟朋友们聚一聚，吃得也很开心，还喝了啤酒。

就这样过了一天，没有什么异样。但是在周一凌晨四点半左右，我因为不适醒来。当时左侧偏头痛，从目内眦到脑后风池穴的位置，这一片痛得很明显，胸口（膻中的位置）感觉像憋着一股气，难受得睡不着。同时我还腹痛不已，不得不跑了趟厕所。

重新回到被窝里的我感觉全身发冷，即便是睡了一夜的被窝也没有温暖的感觉，感觉就像睡在冰箱里，我抱着一个暖水袋才勉强感受到一些温度。刚躺了一会儿，我又起床吐了一轮。每次头痛，我几乎都要吐一轮才能缓解，但是这次似乎没什么缓解，偏头痛依然存在。

这腹痛头痛、上吐下泻折腾得我没法睡觉，我纠结着是不是请假休息算了，可是一想到周一的晨会，还是硬撑着跑去上班。一路的冷风吹得我直打战，手足厥冷的感觉并没有减轻。

一个上午过去，那种里急后重的感觉没有那么强烈了，但是发冷的感觉还是有，我决定下午请假回去吃药休息。强忍着偏头痛的不适，我把自己的情况简单理了一下：舌质暗红（一直都是），舌苔白中间黄，前部较薄后部较厚腻，大便及呕吐物不腥臭（这是寒的表现），手足厥冷但没发烧，胸闷、少汗（偏头痛是老毛病了，基本感冒什么的都会出来折磨我，我几乎无视它了）。

简单分析了这些症状，我怀疑自己是肠胃炎，而且是寒泻，于是给自己开了附子理中丸的方子。中午，我在药店买了中成药，按照说明书服下，抱上热水袋睡了一觉，醒来后不适感缓解了很多，头脑稍微清醒一些。

此时我突然想到自己可能得了胃肠型感冒，而不是单纯的吃坏肚子。于是我立刻改服两支藿香正气水，晚上又喝了两支，第二天基本就痊愈了……我就没再吃药，而是清淡饮食，喝白粥，等它自己慢慢恢复。

以前一说到中暑，我们的第一反应就是想到藿香正气水，实际上它还有一个很重要的作用就是治疗胃肠型感冒，不但夏天用得着，冬天也用得着，真是家庭必备啊！

兔姐，我觉得自己对这次生病的治疗太过于简单粗暴，虽然有效果，但不一定很正确，请兔姐再指点一二。另外，虽然以前看了你的文章知道我的偏头痛是瘀血引起的，但也一直没能去治疗，看了倪海厦的《针灸大成》，买了放血针但又下不了手，只能每次都忍受痛苦折磨。唉，我觉得自己以后不是病死的，而是懒死的……



相信很多朋友都会治疗胃肠型感冒，所以也没啥好说的。要说中医普及，其实已经很普及了，很多中成药大家都会应用，效果来得太快就像龙卷风……

下面简单说一下附子理中丸和藿香正气水这两种药。

附子理中丸的功效为温中健脾，用于脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐泄

泻，手足不温。附子理中丸就是在理中丸里加了附子。

理中丸是干啥的？彭子益先生在《圆运动的古中医学》里解释得最好，他说：人的身体分为上、下、左、右、中五个部分。上部之气由右下降，下部之气由左上升，中气居中以旋转升降。

如果一个人上气不能右降，则会出现头痛；下气不能左升，则会出现行动无力，这些其实都是因为中气虚寒，不能运化所致。中气虚寒，胃气上逆，就会出现呕吐，脾气下陷，就会腹泻。

这种上下左右皆病的病，不需要一个个地治疗，只需要调理脾胃就好，只要中枢正常运转升降，其他病皆能自愈。理中丸中的四味药（人参、干姜、炙甘草、白术），作用就是温中散寒、燥湿健脾、补益中气。

附子的功效为回阳救逆、补火助阳、散寒止痛，加入理中丸中更加强了散寒止痛的功效。因此如果是寒湿型肠胃疾病，附子理中丸的效果自然很好。

那藿香正气水呢？功效为解表化湿，理气和中，用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；肠胃型感冒见上述症候者。

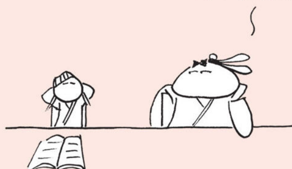
它和附子理中丸的不同之处在于，它多了解表散寒、理气降逆的药，所以外感症状比较明显，比如怕冷、怕风、无汗、流鼻涕，同时又兼有呕吐、腹泻等内在寒证时，用藿香正气水更好。

至于医案作者最后提到的因瘀血引起的偏头痛，最好的汤药就是血府逐瘀汤。如果实在太懒不想自己煮药，就买中成药血府逐瘀口服液，按剂量的1.5倍服用，效果也很好。

不过不管怎么懒，有病还是得及早治疗，免得以后积重难返，更麻烦。











七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救

兔兔：

你好！我记录一下老公莫名其妙发烧的过程。

他因为工作忙碌压力大，一连四天都熬夜工作，最晚的那天熬到了凌晨3点才睡，后来补觉也多梦，睡不安稳。

周五下午，他提早回来说是出去运动一下，一连几天没睡好，想打篮球发发汗。于是，他运动到9点，同事骑摩托车把他送了回来。后来，他没吃晚饭，想喝粥，所以与同事找到一家烧烤店点了烧烤和粥，回家洗漱完就睡着了。

睡到凌晨4点时，他把我推醒，说感觉很热很闷，我一摸浑身滚烫，发烧了。

问了他，除了太阳穴痛，无身体疼痛，无汗发热，不怕冷，不怕风，无鼻涕，口干，无咽疼咳嗽，无痰。我看了舌苔，白色的，有点黄，想来可能是连着熬夜又运动伤着津液了，赶紧起来烧了乌梅白糖汤和白米汤。

然后，我拿来拔罐器为他拔了大椎穴，三分钟，又用刮痧板刮了六腑退烧的经络，他喝了乌梅汤就开始发汗了。

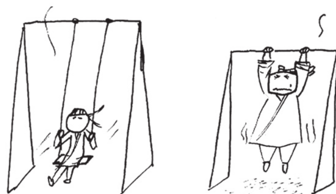
第二天一早，他喝了米汤就开始发虚汗，并感觉怕冷，发热没有晚上严重了。后来他因为工作又出去走了一圈，中午虽没胃口但是勉强吃了一点小米南瓜粥。

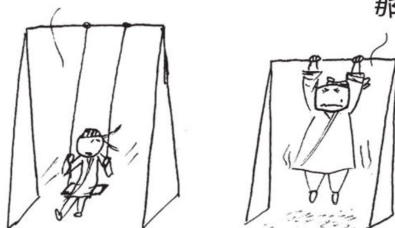
回到家，他就躺着不动了。室内27℃，他穿着两件长袖衣服，怕冷怕风，偶尔打喷嚏，鼻子堵但鼻涕不多，又发热了，只要不喝米汤、热水就无汗，舌苔白中带黄，太阳穴疼，身上酸痛，无咽疼，无咳嗽，无痰。我对症去抓了葛根汤合石膏汤。

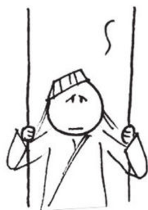
他喝完开始发汗，其间多梦睡不安，多尿，排便是拉水，然后大便呈结块状，人没精神，一直低烧在37℃左右。

老公一直说着口苦口干而且心下满胀，一直喝山药大米粥，没精神，没胃口，吃不下东西。后来喝了葛根汤合石膏汤，他开始跑厕所一直拉水，才有了点胃口，但是口苦得厉害，想了想，换成了大柴胡合石膏汤，喝了下去，他晚上拉了一次睡着了，醒来低烧也退了。虽然醒来说口苦，但是睡得不错，而且头不痛了。

虽然折腾了一周末，但是看老公周一恢复精神了，心里还是很开心，但是烧退了还一直说口苦来着。









感冒事件，我们最常见了。这位朋友显然有些中医基础，所以辨证什么的还挺厉害，很快就把老公的病搞定了。只是她一开始用乌梅白糖汤有点儿不对证，乌梅白糖汤是用在胆火上浮的温病中的，脉一定要洪大而虚。

医案作者在治疗过程中，用的都是《伤寒论》里的经方，虽然很好，但是药材准备比较麻烦。这种比较常见的感冒发烧，其实都可以用中成药解决，一样见效快。

比如文中这位先生，运动后大汗，然后坐着摩托车回来，这简直不要太兜风好吗……就算没汗，运动过后毛孔也都是开着的，真的是：“风啊吹啊吹啊，我的骄傲放纵……”

风邪是六淫邪之首，这么搞事情，风邪不弄出点儿病来以后简直没法在江湖上混了，所以必须发烧，必须当天就发作，时间紧迫来不及废话。

肺为娇脏，又主皮毛，风从皮毛进来直捣肺部，凌晨3~5点又是肺经运行时……



这时候我们该用什么中成药呢？正柴胡饮颗粒啊！看清楚一点儿，不是小柴胡颗粒，是正！柴！胡！

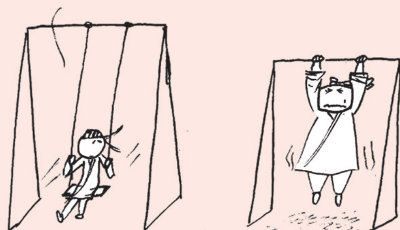
来看下正柴胡的组方：柴胡、陈皮、防风、赤芍、甘草、生姜。

功效：发散风寒，解热止痛。

主治：外感风寒初起。发热恶寒，无汗，头痛，鼻塞，喷嚏，咽痒咳嗽，四肢酸痛；流感初起、轻度上呼吸道感染见上述症候者。

方中柴胡疏散退热；防风发表散风，胜湿止痛；生姜发汗解表，温肺止咳；赤芍清热凉血；陈皮理气健脾。

所以只要是受了风寒，出现了头痛、发烧，正柴胡就可以用上了。



它和小柴胡汤证的区别就是——痛，尤其是头痛、身痛。它的治疗更偏向于散风和止痛。

如果文中的先生一开始就服用正柴胡，说不定会恢复得更快。

不过到了第二天下午，在用了几次经方后，出现口苦、胁下胀满、无食欲、低烧时，直接用小柴胡颗粒就可以了。因为此时出现的，就是典型的小柴胡汤证：往来寒热，默默不欲饮食、胸胁苦满、心烦喜呕。

不用所有症状都有，只要出现一条就可以使用，当时那位先生很明显已经中了三条。

所以来上三包小柴胡颗粒，然后美美地睡上一觉，第二天也就好啦！

用好中成药，也是很棒的技能呢！









八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证

亲爱的兔子老师：

您好！我自己是一名西医工作者，关注您的公众号差不多一个月就

无可救药地爱上了中医，今天也想跟您分享一下我儿这次生病的医案。

我儿子7岁，121cm，20.5kg，消瘦，体弱，挑食，面色萎黄，容易感冒。作为一名西医，我都怀疑自己是个假医生，他的这些问题我毫无办法。

1月4日，儿子发烧干咳，我判断为风热，中午、傍晚给他服用柴桂两次，烧还没退，晚10点用小柴胡半包和银翘两片，一个多小时就开始退烧，一夜安睡。

5日、6日继续给他服用银翘和小柴胡，没再发烧，就是咳嗽没断根，偶咳几声迁延不愈。

13日下午，儿子又开始发烧，具体温度没量，舌苔也没注意看，没摸脉，咳嗽，干咳，但无咽喉疼，给小柴胡和银翘解毒片，给四次药烧都没退。

14日怀疑自己诊断错误，摸脉，轻按清晰有力，重按无或弱（不知道自己摸得对不对），给他用乌梅白糖汤，他喝了两小碗，最高烧到40℃，干咳，舌质红，中间厚腻，嘴唇烧干结痂，在床上睡了一天。

这一天他就这样干烧，就给他喝点水，夜里高烧，咳嗽，没做其他处理，当妈的心里煎熬着。

15日早上，我赶紧送儿子去医院看中医。他不肯走路，都要抱，高烧，干咳频发，痉咳，喉咙扁桃体红肿，舌苔厚腻微黄。医生说是实热，按急性扁桃体炎治疗，说小孩脉多变摸不准。

16日烧退一天，继续吃医院开的中药，自己又给他加了消积止咳口服液，嘴唇热敷脱痂，咳嗽无好转，舌苔如前。

17日凌晨，儿子又发烧，早晨测39.5℃，咳嗽无好转，舌苔有好转，但舌质、嘴唇红，嘴唇干燥，多处有小溃疡点，皮肤干燥。我自己扛不住又带他去医院看西医，儿子不肯走路要抱，抽血常规、拍胸片无碍，开了奥司他韦和其他辅助药，雾化，中午给他吃了一次美林，晚上没发烧，这天中药停药。

18日早上，儿子吃了西药，下午又发烧，38.5℃，咳嗽无好转，嘴唇干燥伴溃疡，嘴角干裂，舌质红，因为嘴巴张不大没法看舌苔。这次生病他脾气烦躁，有时候发烧上半身烫，手烫，双足冰凉，嘴唇口角溃疡。

我又考虑是温病，遂停掉所有药，煮乌梅三豆饮给他服下，体温缓

降，夜里又烧，双足是烫的，估摸不会超高，也没处理。

19日早晨，儿子烧退，舌苔退了，咳嗽好转，各方面都好转，继续给他服用乌梅白糖汤、山药小米粥，到傍晚他已经会拉着我要玩游戏了。

20日无发烧，但还有些许咳嗽，舌质偏红，舌苔薄，精神状态好，继续服用乌梅三豆饮、山药小米粥。21日至25日，儿子都好得差不多了，给服少许六味地黄丸4天，咳嗽也好了。

这一番折腾下来，无比庆幸自己无意中关注了中医，知道了温冬有温病这一说，几碗平常的乌梅三豆饮就这么神奇地见效了。我的前半生学了西医，看来后半生要努力学中医了。



我们来把这个案子复盘一下：13日的时候，这位小朋友开始莫名其妙地发烧，并没有其他外感的症状，比如打喷嚏、流鼻涕、咽喉疼痛等，只有咳嗽，而且是干咳，另外脉为轻按有力，重按虚弱。

这种脉象和症状都很像温病虚证，而且用小柴胡＋银翘片服用四次都没有明显效果，虚证的可能性更大（因为这两种药是治疗外感实热证的）。

可是为何改用了两小碗乌梅汤后，仍然高热不退呢？只有一种可能——用量太少了。如果继续服用，乌梅汤熬得浓一点儿，白糖多放一点儿，可能很快就可以看到效果。

后来孩子发烧，出现了嘴角溃疡、咽喉红肿、脚冰凉的症状，都是津液亏损的表现。高热不退和津液损耗太多，造成内热加重。这时候不但要用乌梅汤，还应该配合用甘草干姜汤，补充津液。

甘草干姜汤：炙甘草12克，干姜6克，水煎服。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药。）

甘草干姜汤出自《伤寒论》，又名复阴汤，可见它生津液的功能很

强。等津液补充充足了，身体的温度自然就会降下来，就好像是炉子上的锅都快烧干了，你往里面加了冷水一样。

因此建议每个有儿童的家庭，家中最好常备炙甘草和干姜两味中药，小儿高热时只要出现手脚冰凉，用甘草干姜汤救急，效果立见。

后来读者看孩子舌苔厚，用了消积止咳口服液也很好。中焦畅通了，不管对于实证还是虚证，都有好处。

最后收官之作为乌梅三豆饮，这个也用得好。因为连续高烧了几天后，孩子的身体已经非常虚弱，乌梅汤中加了三豆，补益之力更强。

乌梅三豆饮：乌梅5～7颗，白糖若干，绿豆、黄豆、黑豆各一把，煮两个小时，豆烂喝汤。当天服用，切勿隔夜。

黄豆、黑豆，养肝补中平疏泄，兼能降胆火养津液。绿豆又滋养肝木，又清热解毒。三种豆子加在一起，对于治疗脉虚小微弱的温病效果更好。

不管怎样，温病虚证最方便快捷的药方就是乌梅汤。乌梅一定要烟熏的才有药效哦。





九、24小时治好感冒，就是这么牛

懒兔子：

你好！本来我不打算写医案的，毕竟我比你还懒。可是我今天看见你发的一位妈妈治孩子感冒的医案，前后用了8天的时间……这中间要承受多少来自亲人的压力呀，毕竟在爷爷、奶奶、姥姥、姥爷眼里，我们都是后妈。所以我想，我也来分享一个医案吧，一定要用事实证明，我们也是亲的！

好了，言归正传。我闺女6岁半，暑假的一个周五中午发烧了。我在上班，让姥姥别急着喂药，先观察下，不超过39℃不用找我。可是后来我想想还是不放心，就请假回去了。回去时，闺女发烧到38.2℃，我打算不超过39℃就不用药了，因为我不知道她是为什么病的。

闺女午饭不想吃就睡了，后来体温一直在升高，舌苔白，稍微有点厚，脉浮，跳动很快。闺女告诉我身上疼、头疼，细问后背沿脊柱和后脑勺疼，判断是膀胱经太阳病[(1)]。

过了一会儿，闺女跟我说："妈妈，我烧得实在太热，要不给我点退烧药吧。"想想前几天姥姥刚来，做了很多好吃的，她每次都吃得比平时多，可能也有一些积食。同时立秋凉了，晚上她盖不住被子，有两个早上醒来说冷，应该是有点着凉。

已经下午四五点了，辨证后，我去诊所给她买了葛根汤颗粒（一次陪她爸看病偶然发现附近诊所有这种好药）。半包葛根汤加上家里半袋保和丸送服。因为保和丸是蜜丸不好咽，闺女吃一半吐一半。

服药半小时体温没降，孩子还是说自己太热。我不忍心，想着要不给她吃布洛芬吧，但一摸脚凉，也开始发汗了，就忍住了没给，告诉孩子挺住，通经络就好了。

于是我开始给她暖脚，搓了一会儿我实在太累了，后来就使用工具。艾灸包给她暖了大椎穴、身柱穴，然后把艾灸包绑脚底暖涌泉穴，又用刮痧板给她点按曲池穴，小臂外侧刮一会儿，她说疼就中断了。

总之一阵忙活后脚不凉了，温度显示38.3℃。晚饭时，孩子说只想喝小米粥，姥姥给熬好粥吃了一小碗，间隔大概3个小时，睡前又给她服半包葛根汤。

我半夜摸了几次一直没退烧，但应该不超过39℃，太困了就没起来加服药。周六早上，闺女还是38.2℃，依然只想吃小米粥，一小碗，饭后继续半包葛根汤、半袋保和丸。她一上午精神很不错，摸着不太热便没量，中午测了温度37.2℃。加服半包葛根汤，一小碗小米粥。

闺女下午温度36.8℃，晚上半包葛根汤，便正常吃饭了。一晚上无事，周日无事停药。历时24小时，两包半葛根汤、一袋保和丸，成本几块钱，这病就这么好了。

现在想来，如果头一天晚上我给她服一包葛根汤，药量大一点，也许当天晚上就退烧了。

家有小儿，推荐常备药：大山楂丸或保和丸、消积止咳口服液，治孩子积食发烧、咳嗽，药到病除。另外，亲试通宣理肺丸治咳嗽、香砂平胃丸治胃病、金匮肾气丸减少老人起夜次数，都有奇效。

最关键是便宜！便宜！便宜！我家娃已经两年没去医院了，学点儿中医知识真的很省钱省时间！这就是我一直自学中医知识的原因——qióng。最后，希望兔子多介绍中成药，多给我们这些懒人一些早日康复的机会。





这个案子看完，我一拍小明的粗腿，连声叫好。为什么？因为这个妈妈有两点做得特别好：一是连续稳定地用药，没有因为暂时未退烧就频繁换药。二是治疗感冒时同时加用了除积食的药。

感冒发烧是我们最常见的问题，但是很多人在治疗的时候都有一个通病，就是只用一次药，看没退烧就立刻换药或者停药，认为自己辨证不准确。要知道，现在中成药的剂量都非常小，三包小柴胡颗粒也只抵过去一剂药的三分之一。

《伤寒论》里的方剂，在治疗退烧时都讲一剂无效，再服一剂。如果有效了，再停药。因此我们在用中成药治疗感冒发烧时，至少要连续用药三次吧，一次就退烧的情况还是比较少的。

无论是治疗风寒感冒还是风热感冒，都是这个道理。

医案作者用了葛根汤治疗受寒感冒后的头身疼痛、高热，特别对证。我们来看下葛根汤的组方：

葛根20g，麻黄15g，桂枝10g，生姜（切）15g，甘草（炙）10g，芍药10g，大枣（擘）4枚。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）

葛根汤是辛温解表剂，功效为发汗解表、升津舒筋。主治外感风寒表实，项背强，无汗恶风，或自下利，或血衄；痉病，气上冲胸，口噤不语，无汗，小便少。

葛根颗粒是它的中成药，可是现在很多药店都没有卖，好在可以替代它的感冒药有很多，比如风寒感冒颗粒、感冒疏风片、川芎茶调丸或者正柴胡饮颗粒。它们都有祛风散寒、退热止痛的功效，特别适合受了风寒后，引起的高热、无汗恶寒、头身疼痛等症。

为何治疗感冒发烧要同时用到除积食的药？因为除积食的药，大山楂丸也好，保和丸也好，焦三仙也好，都有健补脾胃的功效。感冒时，如果用药畅通中焦，不管是否有积滞，对病情都有好处，因此这种做法十分推荐。

另外，如果在高烧时，病人出现手脚冰凉的症状，这是身体津液不足、脾胃虚弱的表现，此时最重要的就是补养脾胃，以助生津。最好的用药就是甘草干姜汤：炙甘草12克，干姜6克，水煎服。

这个方子又叫复阴汤，功效为温补脾胃，帮助脾胃化生津液。因此只要高热的同时出现手脚冰凉，最好立刻使用，以助化生津液。否则津液大量亏虚，会导致患者一直高热不退，或者反复高烧。

甘草干姜汤只要用到手脚恢复温暖即可停用。

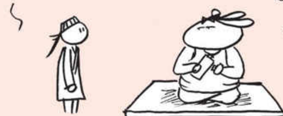
最后，正如医案作者自己所说，如果一开始她就给孩子用一包葛根汤，可能当天晚上烧就退了。对于6岁半的孩子来说，一次一包量正好，太少了会药力不够。











十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了

亲爱的兔子：

我老公去年9月因为感冒导致咳嗽，吃了药没好透，他就停药了，这是厄运的开始。两个月间，咳嗽断断续续，有痰。去了几次小医院，有的医生说是感冒引起的，有的说是过敏性咳嗽，拍了X片，没问题，然后就是回家吃医生开的各种药，没见效。其间多年的老毛病鼻炎又犯了，真是祸不单行。

11月，他出差回来，咳得已经不能用断断续续来形容，是不停地

咳，五脏六腑都要咳出来了。我们又去医院，拍了片子，做了CT，医生说他的肺部有结节。

听到肺部长结节，我顿时泪如雨下，慌成一团。因为我父亲就患过肺癌，虽然两人的症状不一样，但肺部长东西，总不是什么好事。于是慌乱中，我们找人找医生，去胸科医院拍增强CT。

插个题外话。在大城市就医不是一般的难，做一个检查，挂号预约去一次，检查去一次，最后取结果一次。所以，有什么千万别有病呀，钱不钱的不说（当然钱很重要），人的精力有限啊！

记得老公一个人去拿结果那天，我故意自己找事做，不去想结果，因为等待的滋味很难受。但还是忍不住，想知道结果，就这样纠结了一早上。后来还是我电话打过去，他说刚拿到结果，确实有个5mm的结节，结节比较小，拿不到病理，不能确定其性质，要三个月以后再去拍片子确诊。当时我真想骂人，再等三个月，日子怎么熬？

医生说肺部有炎症，让挂水。从小到大没挂过水的老公有点不愿意，上班的人请假不容易啊！但医生让挂水，说明已经很严重了，因为上海的医生是轻易不给挂水的。

连续挂了半个月，感觉有所好转，老公早晚咳得没有那么厉害了，但没有完全好。这期间，我感觉自己受尽了煎熬，早晚要带娃，白天要工作，晚上还要听他咳嗽。他每咳一声，我的心都要颤一下。

因为他在吃西药，我就按兔子公众号里治咳嗽的办法，给他用温胆汤泡脚：茯苓30克，陈皮6克，法半夏6克，竹茹6克，枳实6克，炙甘草6克。

半个月的水挂完后，已是春节，对于咳了几个月的人，身体已经很虚，本该休息，但老公非要回老家，上午挂完最后一瓶水，下午就登上了回家的列车。

农村的春节要放鞭炮，空气很差，再加上回家本就是劳心劳力。结果从老家回来，老公的病情不但没好转，反而加重了。他自己也害怕了，回上海第一件事就是去医院。上次那家医院没看好，想换一家医院试试，这次他是抱着一定要治好的心态坚持要挂水的，但医院验了血，没炎症，不给挂，继续吃药。

当时我们家的气氛尤其差，我抱怨他不好好治病，都自身难保了，非要回家。他自己也不好受，毕竟咳了那么久，身体已经非常虚。

我没让他再吃药，已经吃了几个月都没见效，干脆死马当活马医，吃点中药试试。于是我在兔子的公众号里找了二陈丸＋三子养亲汤的配方。话说关注兔子，就是因为老公生病，俗话说“有病乱投医”，这次还真是投对了。西医几个月没看好的咳嗽，我用了这个方子，居然给治好了。

当时药店没有二陈丸，一开始就只吃了三子养亲汤：炒苏子6克，炒莱菔子6克，炒白芥子3克。去药房抓药时，药店的人还以为是给孩子吃的，说量太少。但我相信兔子，不是说中医只要对症，用药量都不会太大吗？

吃了一周，咳嗽有所好转，其间我继续给他用温胆汤泡脚，还从河南焦作买了新鲜的山药，给他每天熬粥。后来才发现，应该用山药片煮水效果更好。于是又买了山药片，只要不出差就在家给他煮水喝。

后来罗大伦老师的公众号说艾灸好用，又尝试给他艾灸。话说三子养亲汤喝了一周并未痊愈，我想，是不是因为没有二陈丸配合？三子养亲汤孤军作战，战斗力不强？再一看二陈丸的配方，温胆汤里不是都有吗？喝温胆汤不就可以代替二陈丸吗？我还泡什么脚呀，不是浪费吗？

于是让老公把三子养亲汤和温胆汤一起喝，当然是分开熬的。再加上每天吃山药粥，泡脚，偶尔艾灸，两周之后，他不咳了！当时我那个嘚瑟啊，觉得自己真是神了。

三个月后老公再去拍片子，结节没有了，只是还有些炎症。

虽然病好了，但肺咳了那么久，估计也虚了，于是我继续给他喝山药水补肺，偶尔做做艾灸。都说冬病夏治，整个夏天，我想让他一直泡脚，驱走体内的寒气，山药水不能停，把肺气补一补，不知道这样做对不对，还请兔子分析。

老公这一病，让我真正地爱上了中医，兔子的文章更是每篇都看，还买了张锡纯的《医学衷中参西录》研究，虽然看不懂。当然兔子的书是一定要买的。因为一场病爱上中医，虽然离领悟还早，但我会继续学习下去。网上那些中医黑，我只想说，你们还未真正体会中医的神奇与奥妙。







咳嗽的证型有许多，想要对证用药，并不是简单的事情。

医案作者在医案里没有写清当时她爱人的具体情况，比如舌质红不红，舌苔是黄还是白，口渴不渴，想不想喝水，咳嗽有没有痰，痰的颜色是黄是白……

这些，都是我们判断咳嗽证型的重要依据。



温胆汤能不能治咳嗽？当然能。治疗什么咳嗽呢？治疗因为痰湿引起的咳嗽。这类咳嗽患者，舌质一般是淡红色，但是舌苔黄腻或者白腻，咳嗽时有痰，或者是有痰咳不出。

那医案作者选用的“三子养亲汤 + 二陈丸”治疗的是什么咳嗽呢？是痰浊壅肺型咳嗽。其中要注意的是，三子养亲汤是治标的，所以不宜久服，中病即止。

二陈丸的配方是：茯苓、半夏、橘红、炙甘草。煮时加生姜4片，乌梅1枚。

而温胆汤的配方是：茯苓、半夏、陈皮、炙甘草、枳实、竹茹。

其中虽然有陈皮和橘红的不同，但两味药的功效都是燥湿化痰，所以温胆汤确实具备了二陈丸的功能。

反推可以看出，作者爱人的咳嗽就应该是痰浊壅肺引起的，所谓的肺部有结节，其实是痰被热炼凝成的结。因此这种咳嗽治好以后，除了可以用山药水滋补肺阴肺气以外，还应该除湿健脾。

湿浊之所以产生，归根结底是脾虚造成的。脾主水湿代谢运化，脾虚后身体的湿气代谢不掉，停留在身体里，就会日久生痰。因此健脾是根本，脾气健运才能彻底了断病根。

这里给大家推荐一个方子——六君子汤。它是张景岳先生在《景岳全书》里讲到除痰饮时，特别推荐的。

六君子汤：茯苓9克，炙甘草6克，党参9克，白术9克，陈皮9克，半夏9克。水煎时，可放入生姜4片，大枣4枚（掰开）。（剂量仅供参考，请在医生指导下用药。）

六君子汤是在二陈丸的基础上加了白术和党参，功效为益气健脾，燥湿化痰，可以用于治疗痰浊壅肺型咳嗽或者作为肺炎的善后方。







十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案

兔子：

你好。分享一个医案。

故事主人公：

1. 17个月男宝

2. “85后”新手妈咪

12月10日，周日

去乡下外婆家，看鸡看鸭看羊咩咩，室外风大。午睡脱了衣服不肯睡觉，上蹿下跳。晚上觉得额头和小手很热，但当时开了空调，我以为孩子热的，虽然有点担心，但还是抱有侥幸心理。

12月11日，周一

早上醒来就大哭，精神不好。中午打电话回家，奶奶说宝宝不肯吃饭，黏人，没精神，在发烧。我班也没心思上了，火速回家。

回家时宝宝精神好了一些，在跟爷爷玩，摸额头有点低烧。除了发烧，没有其他症状。我不敢断定是风寒感冒，因为没有流鼻涕、打喷嚏。想着也有可能是因为最近在长牙齿，生长痛也有可能，所以没有用药。

洗漱完毕睡觉，10点左右一摸额头，好烫。量体温，因为不配合，腋下温度只量了1分钟就38.5℃了。为娘不淡定了，斟酌良久决定服小儿柴桂退热口服液一支，出了一身的汗，一晚上在哼哼唧唧中度过。

当天没大便，以前都是一天1～2次，很规律的。

12月12日，周二

早起烧退，精神尚可，无其他症状，就没有用任何药物。下班回家婆婆说宝宝今天不发烧了，但有点流鼻涕，打喷嚏。我很纳闷，怎么是先发烧有里热，然后再出现外寒的症状的？但既然是外寒，就紫苏叶＋荆芥＋生姜，煮汤泡脚。

傍晚终于拉屎了，颜色质地都正常。晚上也没发烧，但一直哭醒，表情异常痛苦。以前都是一觉到天明的，搞得我好心疼，但找不到原因。

12月13日，周三

继续流鼻涕＋打喷嚏。怕泡脚药效不够，交代婆婆如果感冒严重就吃半袋风寒感冒颗粒。由于婆婆一个人不好喂药，所以白天就吃了一顿药，还洒了一半。睡前把剩余的半袋吃了。

傍晚拉一次屎，拉到最后很稀。晚上睡觉继续夜醒＋号啕大哭，折腾了一夜。

12月14日，周四

其实宝宝就有点清水鼻涕，偶尔打几个喷嚏，感冒还停留在外寒的阶段，并不严重，夜啼很让我费解，并且哭的时候一直用舌尖抵住上颚，我怀疑喉咙有问题。

按捺不住去了社区医院。医生一看，果然咽喉肿痛，但不是扁桃体发炎。说应该是前两天发烧引起的，让回去吃点清热解毒的药，推荐蒲地蓝或者小儿清热宁颗粒，还说肠胃也有点不好。

由此，我醍醐灌顶，其实宝宝应该是兔兔这几天一直在强调的“寒包火”。所以之前发高烧，用了一支小儿柴桂退热口服液就一剂而愈。之后针对症状只做了散寒，却没有清热，所以真正困扰宝宝的病因便是内热引起的咽喉肿痛。

我按照兔兔的思路，考虑到小儿清热宁颗粒已经含黄芩、柴胡等散外寒的药，并且外寒症状不严重，因此用口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚的方式，清里热＋散外寒，当天晚上就一觉到天明了，不再哼唧了。

12月15日，周五

继续口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚，偶尔流清水鼻涕，精神状态很好，晚上睡眠质量也不错，胃口也基本恢复了。

12月16日，周六

去医院复诊看下喉咙，医生说还有点红肿，让巩固用药2天。因为还有点清水鼻涕需要善后，所以决定周末两天继续口服小儿清热宁颗粒＋紫苏叶、荆芥、生姜泡脚巩固下，应该就没大问题了。

回过头来再梳理了一下这次的病程，最大的障碍就是一上来就发高烧，并且无其他感冒症状，辨证困难。之后无故夜啼，因小儿不会讲话，我判断不出是因为咽喉肿痛，最后还是依靠医院诊断。好在家门口的社区医院比较靠谱，我又有点医学常识，不然就要与万千家长一样，儿童医院一日游了。

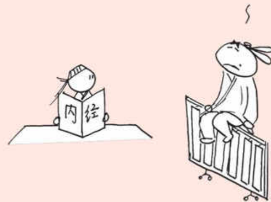
再次感谢中医的智慧，感恩，比心。

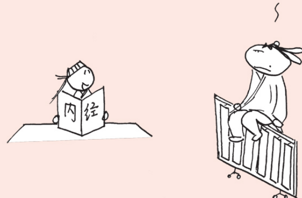












这个医案特别典型——很多家长都会发现，小孩儿经常是先发烧，后出现流鼻涕、打喷嚏的症状。

这是为什么呢？主要有三方面的原因，一是小儿不会表达，其实他

有可能在发烧的同时，已经有畏寒、无汗、头痛等外感症状了，但是因为不会说话，而且这些症状又很难看出来，所以家长会误以为没有。

二是小儿机体比大人要敏感得多，当有外邪侵袭的时候，身体的正气会被立刻调集到体表与邪气作斗争，所以体温迅速升高。

三是发烧、畏寒、无汗、头痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，这些都属于外感症状，排名不分前后，也没有固定的出现次序，因此即使一开始就发烧，也有可能是外感了寒邪。

因此治疗小儿的病症，舌脉诊就非常重要了，要看舌质的颜色和舌苔的颜色。另外还要大概感受一下脉象。

一般来说，外感风寒，舌质淡红，舌苔白，脉浮紧。外感风热，舌质红，舌苔白或黄，脉浮数。

再来看下读者用的小儿柴桂退热颗粒，它的组方为：

柴胡、桂枝、葛根、浮萍、黄芩、白芍、蝉蜕。

功效为发汗解表，清里退热。用于小儿外感发热。症见：发热，头身痛，流涕，口渴，咽红，溲黄，便干等。

从组方来看，这药可以透热外出，止痛，解肌生津。绝对不仅仅是退热这一单项功能，所以即使烧退了以后，也应该再继续巩固服用1～2天，清除体内余热。

如果文中的妈妈能再坚持用1～2天，可能孩子后来也不会出现咽喉肿痛了。

所以我们现在的中成药取名很有问题，往往只是偏于强调某一项功能，导致它的适用性大大地降低。就像小儿柴桂退热颗粒，一听名字很多家长都会把它当作退烧药来使用，一旦退烧就停用了，但其实它的功效远不止于此。

再看下小儿清热宁颗粒，它的组方为：

羚羊角粉、牛黄、金银花、黄芩、柴胡、板蓝根、水牛角浓缩粉、冰片。

功效为清热解毒。用于外感温邪，脏腑实热引起的内热高烧，咽喉肿痛，咳嗽痰盛，大便干燥。

这个药在文中用得很对证，一般用于实热引起的各种热证。使用时的辨证要点为舌质红，舌苔黄，小便黄，咽干咽痛，大便秘结。脉象为

轻轻地按比较快，但是越往下按越有力。



十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病

兔子姐：

你好。分享一个医案。

早上用餐时我听父亲说，肚子一阵阵地痛，问他有无其他不适，他说没有。

由于赶着上班，妻子拿了两包藿香正气丸，让他服用。

中午我回到家，问他如何，他表示还是一阵阵地痛，而且还一阵阵地发冷。由于大意没看他舌象，就断定为寒湿证，让他继续服两包藿香正气丸。

傍晚我们下班回到家，见他疼痛更甚，已是难以忍受，要用东西顶着肚子，而且也越发寒冷。添衣未能解寒（虽然是阴寒天，但他是壮实之人，平时冷天也只是两三件薄衣服，此时已是加到四五件还穿上了一

年可能都没穿一次的羊毛衫，可见他有多冷）！

我问他是否有吐或泻的症状，他说都没有。这让我有些犯难，现在是寒湿天，而且症状也有些类似寒湿之证，按理说藿香正气丸应该对路，那怎么疼痛没减反而加重了？

正愁着，此时他疼痛又起。只见他用手压住胃脘而非他说的肚子，才恍然大悟，这哪里是肚子痛呀，明明就是胃痛嘛（有多少人肚痛、胃痛，傻傻分不清楚）！

都是自己没仔细辨证的缘故，才导致病情的加重，这时他已是痛得头上直冒汗，要趴着用枕头顶着。过了一会儿开始腹泻，有点呕就是没有吐。

过后重新问诊，让他指出哪里痛，他指了胃脘处还有左边肋骨下，左肋下痛应该是肝气升发不利导致肝木横克脾土。看他舌象，舌质暗红而无苔，中间有些焦黄，应该是湿热，但是他说刚才服了行军散，所以无法辨别。

边问边翻查兔子姐的文章，找到香砂养胃丸（湿阻气滞所致胃痛，痞满，症见胃痛隐隐……），应该对证。又从罗大伦博士的文章中找到三九胃泰（其中白芍缓急止痛，其他几味药清利湿热）。

于是，决定买这两种药来试试，到楼下时，正做饭的妻子问了情况，我跟她说父亲是胃痛而非肚痛，而且现在痛得头上直冒汗，她突然脱口而出：“那可以用芍药甘草汤。”她说记得看过某个讲中药的视频，有位老师讲过。

我立马赶去药店买了白芍60克，炙甘草30克，共3剂。还买了三九胃泰和香砂养胃丸各一盒。

回家后，妻子先给老爸冲了一包三九胃泰，我在楼下煎芍药甘草汤。等药煎好，端上楼要给他喝，他已经睡着了，只是还是得顶着枕头趴着才能睡。没过多久他醒来，大概9点多，让他喝下了一碗芍药甘草汤。到了10点左右，他已经能平躺着睡着。

到11点多，忙完了自己的事过去看的时候，他正好醒过来，问他还痛不痛，他说刚刚是痛醒的，但是起来之后就不痛了。他是穿好多衣服还盖着厚被睡觉的，这时候他已经感觉很热，赶紧脱下几件厚厚的衣服。

没过一会儿又拉了肚子，但是现在已经好了很多。看他有好转，让他又服了一包三九胃泰和一碗芍药甘草汤。

3月8日早晨5点多，再去看老爸的情况，他还没睡醒，老妈说老爸已经好了。

7点多的时候，他说已经不痛了，只是胃还是怪怪的有种说不清楚的感觉。我想效不更方，所以让他继续服用这两种药。晚上给他按了脾经和胃经都有比较强的痛感，这应该是寒邪伤了脾胃吧。

3月9日他说胃还是有种不舒服的感觉。我问他是否会呕酸水，他说会。正好兔子姐昨天发了治胃病的文章，查了一下并问老爸：胃是不是似饿非饿，似辣非辣，似痛非痛，不知道如何形容？都一一对上了，所以，让他改服香砂养胃丸。饭前服16丸。

第二天再问他，表示已基本没事。让他继续服用香砂养胃丸巩固下，到现在一直正常。

记得好几年前他也是这样痛过，那种痛让他彻夜难眠，疼痛不堪，那时我也才开始自学中医没多久，还没能帮上忙，只知道给他按按足三里，但是没效果。过后要好几天才能恢复。真的是为人父母者，不知医为不慈；为人子女者，不知医为不孝。

虽然这位小兄弟把老爸的病治好了，很是了不起，但是我们来仔细分析一下，看他是不是全部辨证正确。

先从他用的几个药说起吧。

藿香正气丸的功效是解表化湿，理气和中。用于治疗外感暑湿之邪而引起的感冒、头痛身重胸闷，或恶寒发热、脘腹胀痛、呕吐泄泻。

简言之，藿香正气丸是治疗外感寒湿的。如果不是因为外感而引起的腹痛，藿香正气丸的作用就不明显了。

再看读者的父亲，浑身发冷，胃痛，但是喜温喜按。只有胃部虚寒引起的疼痛，才会喜温喜按。如果是热证，则会腹痛拒按！所以由此可以判断，老爷子是脾胃虚寒证。此外左肋下痛，确实有可能是肝脾不和引起的。

此时作者同时给他服用了三九胃泰和芍药甘草汤。

三九胃泰：清热祛湿，消炎止痛，理气除胀，养胃益肠。

芍药甘草汤：调和肝脾，缓急止痛。

可见，三九胃泰并不对证，但是芍药甘草汤却非常对证。因此老爷子吃了芍药甘草汤后，疼痛明显缓解，只喝了两次，胃痛就彻底消失了。虽然三九胃泰不对证，但是由于是中成药，药量较小，所以对治疗的影响不大。另外，它也有一定的养胃益肠的作用。

那为何老爷子的胃还是一直隐约地不舒服呢？因为他的虚寒证并没有得到根本解决。此时，读者很及时地为父亲调整了用药，改为香砂养胃丸，结果算是一剂而愈吧。

香砂养胃丸为温里剂，具有温中和胃的功效。主治胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满，症见胃痛隐隐、脘闷不舒、呕吐酸水、嘈杂不适、不思饮食、四肢倦怠。

结果对症治疗后，胃病立刻就好了。

不管怎么样，有个会点儿中医的儿子，真是老爷子的福分啊，比给老爹一万块钱有用。


二毛，你在学校
有没有喜欢的男生啊？
有啊，但是现在
都不喜欢了。


为什么呀？
唉，说来话长。


第一个，是我一年级开学第一天
喜欢的，结果下午他就把屎
拉裤子里了……


第二个，是因为他眼保健操
做得好，后来才发现
他很笨。







十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你

兔子姐：

你好，我是一名中医爱好者，最近用麻仁丸治好了儿子的牙疼，分享给你，帮我看看我分析得是不是对。

一天上午10点半左右，老师给我打电话说我儿子牙疼得厉害，我立即赶到儿子的学校把他接出来。儿子说："妈妈，刚刚牙太疼了，就是昨

天我告诉你的那个有个小洞的牙。”我一看，昨天只看到那个牙有个窟窿，现在牙龈下面长了一个红红的疙瘩，我用手一按，儿子说疼！

带儿子去卫生室，医生说：他们有专门的牙医，下午六点才来，让我们六点再过去！儿子一直疼，等肯定不能等了，我跑到家里找出“兔子”的《医本正经》，找到那篇介绍牙疼的——上牙疼一般是胃中有热，下牙痛一般是大肠经热盛造成的。

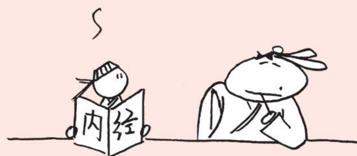
于是赶紧带着儿子去药店买了一瓶麻仁丸，让儿子回去吃了四丸。下午两点上学时问他还疼不，说好多了，我看牙龈旁边的疙瘩明显小了一些！

麻仁丸是治疗便秘的药，我买的时候药店老板还劝我买别的，可我坚信了自己的判断，买了治疗便秘的麻仁丸来治疗儿子的牙疼！

下午接儿子时问他：牙还疼不？儿子说不疼了。真的管用吗？只吃了一顿就不疼了！

晚上看儿子的牙，发现牙龈上的疙瘩小了，一直说不疼了，我让他又吃了四粒麻仁丸。第二天早上接着吃了四粒，中午放学接他时问他疼不，仍然回答不疼，看来这次药拿对了！

用治疗便秘的药治好了儿子的牙疼，更坚定了我走学习中医之路的决心！感叹中医的神奇！为了我周边的人的健康，我一定要坚持学习中医！





中医药的神奇，就在于此——它是全科医学，所有的病都是整体辨证。牙疼和便秘，都有可能是大肠经有热造成的。用一种药，没毛病。

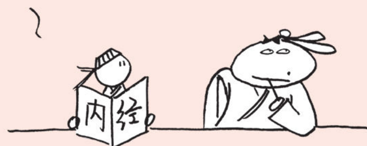
麻仁丸：火麻仁，苦杏仁，大黄，枳实（炒），厚朴（姜制），白芍（炒）。

功效为润肠通便，有润肠泻热，缓下通便之功。

通便是为啥？不仅仅是为了大便，还是为了泻热。很多家长都有体会，孩子有时候高烧不退，但是拉了大便后，立刻就退烧了，或者降温很多。那是因为大肠与肺相表里，大便泻了胃肠道的热，也把肺热泻了。

大肠经的循行路线是经过下牙的，下牙疼痛，除非是牙齿本身的问题，否则牙龈肿痛用清大肠经的办法就可以治疗，所以用麻仁丸效果很好。而上牙是胃经的管辖范围，胃经有热，上牙的牙龈就会有肿痛的现象，这时候用黄连上清片就很对证。

并不是所有的牙痛，都要去找牙医。找会中医的妈妈就好了，很快搞定。





十四、20多年的便秘，是用什么中药治好的？

兔子姐：

这次医案，便秘。

一说便秘，用凉药就行了，我们都是这样想的，便秘是热。这次，不一样。

刘女士，40岁，便秘20多年，治便秘很久，效果一般，吃药最长时间3个月。

吃药，大便通，不吃，还原。

一来看病，就问，几服药能治好？

我们还没看病呢，说不知道。废话不多说，其他多言省略，继续医案。

望诊，脸色偏黄，有斑，静脉偏青，急躁，偏瘦，天枢穴有压痛，舌苔白厚腻。

脉弦细兼数，小便黄。五六天大便一次，量少，色黑。怕冷，手脚冰凉。

乍一看，是实热：小便黄，按压有痛，脉象数。但其实兼有寒证。

诊断：寒积里实。

刘某要求先吃两服，试试看。

药方是大黄附子细辛汤，我们用的量比较大，不公布了。

2天后，刘某来到，火气很大。吃药一点效果没有，细问后，也没反作用。

病人都不想治了，不信我们。为了病人好，我们只有加油治，好说歹说才答应治。

继续治疗，还是以大黄附子细辛汤为主。再吃两服，大便有点通，拉出来的都是小球球，还有点肚子胀。

大黄48克，制附子40克，细辛15克，芒硝10克，大腹皮30克，木香20克。（方、量仅供参考）

药方随证调整，治疗过程中有着凉过，吃坏肚子过。三服一小疗程，半个月，大便缓解很多，手脚渐温，后调整为附子理中丸，继续吃药。

两个月后，恢复正常，写到这里，谢谢兔子姐，谢谢看完！

之所以选用这篇医案，除了案子本身治疗得比较精彩以外，有个很重要的说明作用——附子、细辛这些“毒品”，不但可以用，而且用对了地方，就是救人的好药。

附子没有只能用10克的上限，细辛超过3克也没有死人，大黄更是用到惊人的48克，患者也好好的。可见，脱离了患者和病情，单独讨论药物的毒性和剂量，都是不对的。

不过作者也再三说明，是随证用药，方子峻猛，千万别擅自模仿，以免发生危险。一定要在医生的指导下用药，切切！

不过我也发自肺腑地佩服这个案子的主治医生，他真的是胆大心细，敢于用药，现在能这样用药的医生已经非常少了，可见他有些功力。

下面来说说大黄附子细辛汤。

这个方子出自《金匮要略》，原方的剂量就很大：

大黄3两，附子3枚，细辛2两。

重量，当然不能用现在的两来进行换算，《方剂学》书中为了谨慎，都是用1两为3克来算的，而又因为有“细辛不过钱”的说法，细辛的参考用量也仅为3克，与原方差得远。所以今天我们就不讨论具体用量了，说说医理。

此方主治寒积里实证。症见腹痛便秘，胁下偏痛，发热，畏寒肢冷，舌苔白腻，脉弦紧。

什么是寒积里实证？指的是由于阳气虚弱，有实实在在的寒气积滞在体内。阴寒主凝结，腑气不通，当然会腹痛便秘、胁下疼痛。肠内有宿便郁结，气机不畅，日久就会郁而生热。

由于本质是寒，因此虽然内有郁热，但是舌苔白腻，四肢畏寒，阳气虚弱。

这个病，是个因寒而郁热的病，既有寒也有热。寒为本，热为标，治疗的时候要标本兼治，效果才好。

附子温里助阳，散寒止痛。细辛辛温，可以助附子温里散寒。大黄有泻热通便、消积导滞的作用，能够帮助泻下郁结在肠内的宿便和郁热。虽然是简单的三味药，可是温里散寒、攻下寒积的作用都有了。

而本案中，医生在这个方子里加了芒硝，是为了加大泻下的作用，而大腹皮和木香都是理气的药，可以行气止痛，用于畅通阻滞的气机。对于案子中的患者，这几味药加得精彩。

如果便秘不是因为寒积而造成的，就不能用这个药了，否则会热上加热，病情更加严重。所以务必在医生指导下用药，切切！







十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病

学习中医知识后，一直和一个朋友交流学习心得。那天她突然说，让我给她老公治治胃病。她老公之前的情况我先做下简单的描述：

胃窦炎，胃酸分泌过多，有两年多了，之前一直吃西药，吃的时候就好，药一停胃部就有灼烧感。后来我建议她看看中医，就一直在中医的医院调理，大约调理了一年半。中医也是给他开的西药（降胃酸

的），同时开了一些中药调理身体。我朋友着急了，这都那么久了也没见好啊！然后跟我说，你给调调吧。

本来我看他是实质性的胃病，也是不大敢下手，但是看到医院调理的情况也实在觉得不太靠谱啊，有清热的药、补肾的药、补血的药，还有一些我不太了解的药材。关键是她老公喝了那中药后没有感觉！我本来也认为中药的效果是慢的，不会太快见效。但是学习了中医知识后，才知道对证的中药是会很迅速地有疗效的。加上跟兔子学习了圆圈理论，一直有些跃跃欲试，就详详细细地把患者的情况都罗列了出来，想分析一下：

1. 胃口还是不错的，能吃，但吃完胃胀。停西药胃部就有灼烧感。

2. 想喝冷水，但一喝胃就不舒服，喝热的才舒服。

3. 人变瘦了。

4. 手上有一些皮炎。

看看这些症状，胃气不降，该向下走的消化液返到胃里，胃酸可不就多了嘛；脾气不升，脾的功能弱了，人可不得瘦啊；脾胃转不起来，那就积食了，胃就胀了呀。这不是典型的脾胃圆圈转不起来嘛！手上的皮炎，我推断的是，肺主皮毛，可能跟肺气不降有关系。

我就跟朋友说，我觉得症状挺明显的，但人家医院调了那么久也治不好，我也不敢保证我几服药就一定能见效，但是可以试一下。我担心自己拟方量不太好掌握，就根据我想要的几味药（茯苓、半夏、枳实、陈皮、甘草），找到了一个接近的中成药：香砂养胃丸，推荐给了我朋友，让她趁着端午小长假给她老公调理一下，嘱咐她断西药，按时服中成药，同时调理饮食，不要吃刺激的东西。她在吃之前还有个疑问，说药的说明书上写着，胃有灼烧感的人慎用，问我能不能吃。我说，我没有特别注意说明书，但是我分析过里面药的成分，是对证的，让她试一下，万一不舒服就停药。

结果，还没等到假期过完，她就打电话来问了，说她老公吃了这个药以后，一直在打嗝，问我要不要紧。我问她胃部的灼烧感如何了。她回复，西药停了以后，每天就一小会儿有灼烧感，喝点热水或吃几口小米粥就没有不舒服了。我告诉她，打嗝也是一种排浊气的方式，让他打，继续服药观察。

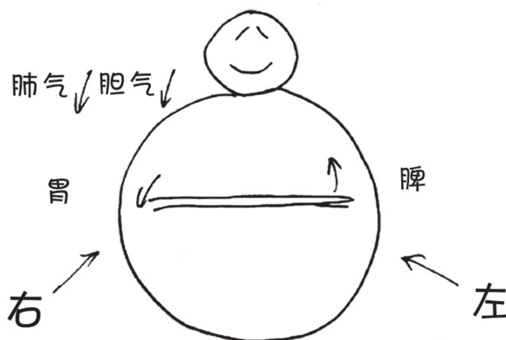
节后，她给我进一步反馈：西药停了5天，灼烧感已经几乎没有

了，打嗝也在打了一天以后就没有再打了，感觉非常好！

哎呀，我那个激动啊！用了圆圈的方子，短短5天，就几乎治好了人家医院看了2年多都没看好的病。所以我一定要把这个成功的案例发给兔子，让我再乐一会儿，哈哈。

胃反酸的定义：胃反酸是一种常见的消化道症状，并非都是胃有毛病。当胃酸过多时，酸性分泌物会刺激胃黏膜，引起反酸，让人有烧心的感觉。临床发现，70%的胃病与胃酸有关。

作者从中医的角度分析说，这是因为身体的圆圈不转了。她讲的圆圈是什么呢？来看下。



身体的中枢是脾胃，正常情况下，脾气从左边升起，胃气从右边降下去。但是起主导作用的是脾气。所以脾气不升，胃气不降。

在右边，除了要下降的胃气以外，还有胆气和肺气。胃气不降，胆气和肺气都没了下降的通路，只能被憋在上面干着急。

所以作者认为，患者的皮炎就是因为肺气不降导致的，肺主皮毛，肺气不降，就会出现皮肤的病症，这个解释也算合理。

香砂养胃丸：木香，砂仁，白术，陈皮，茯苓，半夏（制），醋香附，枳实（炒），豆蔻（去壳），姜厚朴，广藿香，甘草。

为温里剂。方中木香、白术、茯苓、藿香是用来除湿醒脾健脾的，砂仁、半夏、枳实、厚朴，具有除积滞降胃气的作用，陈皮理气化痰降肺气，醋香附疏肝理气，常用来治疗胃病的问题。

因此整个方子具有温中和胃的功效，实质就是升脾降胃，让身体的

中轴畅快地转动起来，以带动整个圆圈转动。

适应证：胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满，症见胃痛隐隐、脘闷不舒、呕吐酸水、嘈杂不适、不思饮食、四肢倦怠。

现代医学在治疗胃酸过多的病症时，就只是用药物降低胃酸而已，甚至是中和胃酸。所以药不能停，身体逐渐会对药物产生依赖性。但是中医治疗，都是整体论治，不管胃出现什么病症，都可以从根本论治，不适症状自然就消失了。

(1) 膀胱经太阳病是中医的一种病名。太阳病为《伤寒论》六经病之一，是太阳所主肤表与经络感受外邪，正邪交争于体表，营卫功能失调而发生的疾病，分太阳伤寒、太阳中风、太阳温病三大类。

声明：

所有医案均来自懒兔子公众号医案投稿文章。

在此感谢每位医案作者的无私分享，文章都很精彩，特此精编在书稿中。

希望可以帮助更多热爱中医的读者！



懒兔子

著 + 绘



懒兔子漫画中医

医本正经







「一本会卖萌的中医书

用 搞 笑 雷 萌 的 漫 画 让 你 秒 懂 中 医」



41种+家庭常见病解决方案 120个中医经典妙方

小病不用慌，免去排队挂号烦恼——懒在家里治病

每 个 人 都 是 自 己 的 家 庭 医 生

懒 兔 子 漫 画 中 医

医本正经



懒兔子
著+ +绘


科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

医本正经 / 懒兔子著绘．—北京：科学技术文献出版社，2017.3（2017.5重印）

ISBN 978-7-5189-2334-2

Ⅰ．①医…　Ⅱ.　①懒…　Ⅲ．常见病-中医治疗法-基本知识　Ⅳ．①R242

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第019187号

医本正经

责任编辑：王志华　产品经理：王若冰　特约编辑：陈阿孟

出版者　科学技术文献出版社

地　　址　北京市复兴路15号　邮编　100038

编务部　（010）58882938，58882087（传真）

发行部　（010）58882868，58882874（传真）

邮购部　（010）58882873

官方网址　www.stdp.com.cn

发行者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销

印刷者　河北鹏润印刷有限公司

版　　次　2017年3月第1版　2017年5月第3次印刷

开　　本　880×1230　1/32

字　　数　189千

印　　张　9.25

书　　号　ISBN 978-7-5189-2334-2
定　　价　42.00元



版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

前言

如果，时光可以重来

我的父母都是下乡知青，两人18岁就去了内蒙古。一待就是整整30年。

我是在他们27岁那年出生的，一岁时，我就被送回了父母的老家——南京。从那以后，我就一直和我的爷爷奶奶、姥姥姥爷生活在一起。周一到周五爷爷奶奶管，周末姥姥姥爷管。

* * *

我爷爷奶奶都是高级知识分子，在20世纪80年代就已经是名校的教授，他们对我的学习有很高的要求，管束严格。可是还是应了“富不过三代”的那个说法，知识也是财富的一种，智商和学习能力这件事儿，到了我这一辈，算是彻底没落了。

每次拿到我的考试成绩，爷爷都会暗自叹息，我总开导他：“一个家庭的知识总量是有限的，我们家的知识都被您和奶奶占用了，留给我们后代的，不多啦……”

* * *

上了高中以后，爷爷奶奶逐渐接受了我是一个学习不太好的孩子这个事实。他们对我的要求也降低到只要能考上大学就好，自费的也行。不能没学上，这是他们给我的底线。于是我严格按照底线要求，上了一个很普通的大学的普通专业，成了一名普通的胖学生。

从进入大学的第二学期开始，大家都慢慢清闲下来的时候，我开始变得很忙。因为第一学期我挂掉了高等数学和高等物理两门课，我先是忙着补考后来忙着重修。叔叔姑姑们看到我寒假回家还在看高等数学的书，特别高兴，说我总算开窍了，知道用功了。只有爷爷奶奶很冷静，他们淡淡地替我解释：“如果不是开学要补考，怎么可能大过年的看数学书！”

文化人确实很难糊弄，知识分子最难搞，还是我姥姥姥爷好，他们没啥大文化，我放假回家他们只关心我的体重，胖了就高兴，瘦了就着

急，对我的要求就是身体好。所以在姥姥姥爷面前，我总是最棒的。

* * *

我这辈子，除了大学那四年，其他时间几乎都在南京。爷爷奶奶、姥姥姥爷，承担了我成长岁月中所有的吃喝拉撒、喜怒哀乐。两边的家里，第三代都有七八个孩子，唯有我，是一直和他们在一起生活的。他们看着我长大，我看着他们老去。

* * *

姥爷，在他70岁那年的春节，突发心脏病，猝然离世。前后不到几个小时，在我们还没有反应过来的时候，他就这么干净利索地走了。直到很久，我都没能回过神来，总觉得他还在，他总是皱着眉头在楼梯口嘱咐我和表姐，出去玩儿早点回来，到处都是坏人。

那年我20岁。

* * *

十多年后，大概在2010年，身体一向很好的奶奶，突然被发现得了阿尔茨海默病。说是突然，其实只是那时候被确诊了而已，之前她已有很多症状，只是因为我们不懂医，所以被完全忽略了。比如说，她开始变得多疑、胆小，总觉得家里有人要害她，要偷她的东西。常常刚刚吃完饭就忘记了，怪我们不给她饭吃，却对小时候的事情如数家珍。拉着我说话，动不动就是：“那是1933年的冬天……”

在我眼里，奶奶成了一个爱回忆的脾气古怪的老太太，可是她其实是生病了，而我们一无所知，错过了给她治疗的最佳时间。

后来，一直保持读书习惯的奶奶已经无法阅读了，她的思想开始变得非常混乱，会情绪不稳定，会走丢，会哭闹。再后来她常常生病，无法自己吞咽，呼吸困难。全家人就这么束手无策地把她送进医院，看她在病房里躺着，用呼吸机和鼻管维持生命。

那时候的她，成了婴儿，不认识任何人，唯一知道是亲人的，就是我爷爷。她总是拉着我爷爷的手，低声地喊：“爸爸，爸爸……”这个她深爱的男人，在她脑海里也早就消失了，她记得的，其实是她的爸爸。

奶奶这辈子看过那么多的书，做过那么多的学问，在最后的时光，全部在她的记忆里化为灰烬。她深爱的这些亲人们，化为灰烬。她人生所有的过往和经历，化为灰烬。

而我，作为一个“陌生人”，就这么看着她的生命一点一滴地从身体里剥离。

我什么也没为她做，因为我什么也不会。

* * *

爷爷在奶奶去世后不久，也住到了医院里。爷爷好幸运，头脑一直非常清晰，讲什么都记得住，没事儿就在病房里听大戏。我跟他讲很多的家长里短，他跟我讲很多的台湾政局。可是他总咳嗽，不停地吐痰，他睡不好觉，腹痛难忍。

他一身的问题，上至肺部感染、心脏病，下至胰腺癌、前列腺癌。而这期间，家人的饮食护理不当，也给他的身体不断增加负担，导致病情一直恶化。可是爷爷的求生意志非常强，他居然扛过了手术后在重症监护室的那一个月。当时93岁高龄的他离开重症监护室时，医生也说这是个奇迹。

但是在仅仅几十天后，爷爷因为清晨的时候一口痰卡在气管，就这么突然地走了。

我什么也没为他做，因为我什么也不会。

* * *

四位老人中，就只剩下姥姥了。姥姥平时一个人住，家里有个住家的阿姨。姥姥身体一直很好，94岁了，还能下楼去买菜，和邻居聊家常。我女儿最喜欢吃太姥姥烧的鱼，每次我们回家，姥姥都亲自下厨，左手拿菜刀，土豆丝比我切得细多了。

当时我已经开始学习中医，可是因为不住在一起，不能常常见面，所以很难时刻照顾她，也只能嘱咐阿姨多做些清淡的食物，少油腻。可是去年四月，姥姥感冒了，她谁也没说，等我姨妈她们回家看她的时候，已经咳嗽得有点喘了。

送到医院，二话没说就被医生留下住院。因为有咳嗽、发烧等症状，被确定为肺炎。大剂量的抗生素和退烧药就这么不由分说地全用上了。等我赶到医院，姥姥身体已经被插满了管子，因为用了退烧药物，身上的汗水把衣服全都浸透了。

可是，烧退了又烧，医院就反复使用抗生素和退烧药。肺部淤积了大量的痰涎，护士就用吸痰器，从嘴里伸到气管吸。由于要不停地转动管子，捣来捣去，姥姥嘴巴和气管全破了，吸出来的除了痰，都是血。

姥姥进医院的时候，是严重的咳嗽，但神志清醒，精神状态也还好。但是在医院待了三天后，神志基本已经迷糊不清。她没法说话，不能吃饭，无法喝水，所有的意愿都只能靠眼神表达。我好着急，去找医生问可不可以用中药？医生说，这是西医院，如果要用中药，只能转院。医生态度很好，也很负责，可是西医的治疗方法，实在让我不能苟同。

我跟我妈说，我们把姥姥带回家自己治疗好不好，让我来治疗好不好？可是我妈说，姥姥年纪太大，现在情况已经很危急了，如果这样折腾回家，出了事谁来承担责任？她说得对，舅舅姨妈们不会同意的，我也没有万全的把握。

听了这话，我怕了。我只能趴在姥姥身上嘤嘤地哭。我知道，此时每一滴抗生素都在熄灭姥姥身体里的阳气，每一次退烧针，都会让她元气大伤。她最后的生命力，就随着这一身身的汗，快速地消耗掉了……

姥姥原本只是感冒咳嗽，如果一开始就用中医治疗，绝对不至于会这样，绝对不至于！

18天。一场感冒夺走了我身边最后一位老人的生命。在姥姥临去世的那天早上，她突然清醒，拉着我的手，含混不清地说："回……家……回……家……"那是姥姥对这个世界说的最后一句话。

我什么也没为她做，因为我不敢承担治不好她的后果。我是一个胆小鬼。

* * *

爷爷奶奶、姥姥姥爷，他们曾经是我生命中的天，现在都已经不在了。他们不在了，大家也就散了，我再也没有"老家"可回。除了姥爷，走的时候不那么痛苦，另外三位老人，走前都"受尽折磨"。

那么爱面子的爷爷，那么爱漂亮的奶奶，那么会收拾自己的姥姥，在人世间最后的日子，都是一丝不挂，身上插满了管子，大小便失禁。那一辈子的自尊自爱，到最后都和衣服一起，被扒光丢弃了。

而我，被他们一手拉扯大的我，什么也没有为他们做，因为我学中医太晚了。

* * *

如果老天爷可以给我一个重新来过的机会，我想对爷爷奶奶、姥姥姥爷说，让我来照顾你们，让我来治疗你们。姥爷，心脏病中医可以

治，不用开刀。奶奶，阿尔茨海默病中医可以预防，喝点儿药，按按脚就好了。爷爷别怕，即使癌症来了，中医一样可以让你带癌生活，保证质量。姥姥，治疗感冒咳嗽我最拿手了，我一定可以让您好起来。

可是，这世界上没有重来……

2017年的春节，我过得特别孤单。大年初一的早上，我和爸妈就静静地待在家里，无处拜年。

目 录

前言　如果，时光可以重来
第一章　我们都应该知道的那些事儿
01　我们到底不舍什么，拿健康去做了交换？
02　注意力让我们生病了
03　是什么导致了我们的无效治疗？
04　大汗过后伤大汉，这个你造吗？
05　冬天游泳是在用生命锻炼身体啊……
06　我该拿什么奉献给你，我的肉体？
07　肥减得好不好，只有自己知道
08　疾病的来路就是去路
09　漫画：生活的真相
10　头顶痛，哪个单位来管管？
11　胃不好，也会头痛
第二章　这些常见病，我们都可以自己搞定
01　舌头的颜值你懂吗？
02　药应该怎么吃才是对的？
03　小柴胡颗粒，你用到它疗效的十分之一了吗？
04　咳嗽的真相——五脏六腑都能让你咳
05　真正的家用咳嗽治疗实用手册（外感类）
06　家用咳嗽治疗实用手册（内伤篇）
07　中医里脚气不是病，是症状好吧！
08　那些年我们都有的便秘
09　偏头痛的前世今生
10　头顶痛，哪个单位来管管？
11　胃不好，也会头痛
12　那个黑社会小青年要是知道这个方子，也不必受那么多罪了
13　牙痛不是病，疼起来要人命
14　尿道炎的治疗
第三章　女人就应该对自己好一点儿
01　乳腺增生摸摸就能治好了
02　宫颈糜烂是因为性生活过多？我们都呵呵了
03　子宫肌瘤科普——让认字儿的人都能看明白
04　生二胎是力气活，你的气够用吗？
05　生孩子，你给TA的肾精准备好了吗？

06　医案：阴道炎的自我治疗
第四章　父母是孩子最好的医生
01　小儿感冒发烧可以选择的中成药
02　小儿剧烈阵发性咳嗽怎么办？
03　儿童手足口病
04　疱疹性咽峡炎，是哪根经出了问题？
05　小儿积食引起的咳嗽
06　小儿腹泻——你读懂便便给你发出的信息了吗？
07　小儿抽动症和肝不得不说的关系
08　小儿疝气的问题，是个什么问题？
第五章　其他家庭常见病医案
01　医案：简单的办法治好了一身怪病和多年的顽疾
02　医案：治疗全身乱七八糟的病
03　医案：有痔疮的朋友看过来，看过来，看过来！
04　医案：高血压的自治
05　医案：痛风用乌鸡白凤丸，真的可以！
06　医案：脾咳和阴道湿疹
07　医案：肺炎的治疗
08　医案：鼻炎

第一章
我们都应该知道的那些事儿


















01　我们到底不舍什么，拿健康去做了交换？

我有个朋友，自小就很漂亮，一直是“那些年我们一起追过的女孩儿”，享受过美貌带给她的很多“额外”幸福。时光荏苒，岁月并没有因为美貌而对她有所眷顾，如今已经40岁出头的她，同样要面临身体衰老带来的种种变化。意外地，她绝经了。

她为此特别害怕和着急，四处求医，不是因为绝经本身，而是因为她怕绝经后加速衰老，让她引以为豪和习以为常的美貌就这么失去了。

她去看医生的时候跟医生说：“一定要治好我的绝经，相比之下，我宁愿有心脏病。”

与衰老相比，她宁愿有心脏病。为什么呢？因为她怕失去她比别人多出的美貌，她的拥有反而成了负担，成了魔怔。她不在乎心脏，是因为她并没有比别人“更加”拥有，健康的心脏是大多数40岁人的标配，所以没什么可珍惜的。

当官的人，最怕失去的是权力；有钱的人，最怕的是经济破产；学霸，最怕失去的是高分；美人，最怕失去的是美丽……那些远比别人更多的“拥有”，反而成了人生的负累——我们最怕的其实不是得不到，而是失去！

我们常常陷在这种害怕失去的痛苦中难以自拔，甚至会献出其他更加宝贵的东西作为挽留的代价：当官的丧失了品行、有钱人不守规则、学霸的青春孤独、美人各种整形……

那么现在想想，健康，是不是也曾作为我们挽留“拥有”而付出的代价呢？比如，为了保住仕途整日喝酒应酬；为了成绩优异长时间伏案苦读；为了保持身材加大运动量和节食；为了保持企业的持续竞争力常年四处劳苦奔波……

所以很多人都生病了，因为他们没有意识到健康也是他们拥有的东西之一。大多数人都会觉得，别人也有的，就不算拥有；只有拥有别人没有的人生，才算成功。

真的太傻了。

如果没有健康，那么权力、金钱、分数和美貌……都是幻象。

只可惜，认识到这点时，很多人已经无法挽回。心安理得地做个和

大多数人一样的普通人，在现今的社会，已经被扭曲为无能。

中医治病，首先是治心，若心不能静、不能安，治好了头，肩膀会生病，治好了肩膀，肚子会生病，治好了肚子，脚丫子会生病……无穷无尽。

所以很多人常常抱怨自己身体不好，那么就从现在开始想一想，我们当初是为了保住什么，拿健康去交换了。然后找到这个病根儿，放下它，再去调理你的身体，否则你永远好不了。那些常年生病，反复生病的人，就是放不下的东西太多了。

本来，我活得特别自在，写自己喜欢的东西，看自己喜欢的书，无忧无虑、无牵无挂，朋友什么时候找我，只要一个电话我就立刻滚出去见面，吃饭、聊天、喝茶。可是自从我有了微信公众号，有越来越多的读者关注后，我反而不淡定了。常常为了要写什么苦思冥想，为了后台的留言喜怒哀乐。以前晚上10点之前肯定睡了的我，现在经常10点以后才开始写东西。

朋友的电话、微信，再也不能及时回复，见面已经成了奢侈的娱乐。为了留住读者的关注和喜爱，为了凭空比别人多出的那些幸福，我又是拿什么做了交换呢？

没有谁比谁活得更高明。

所以，健康说难很难，说容易也很容易，就看我们怎么对待生活了。

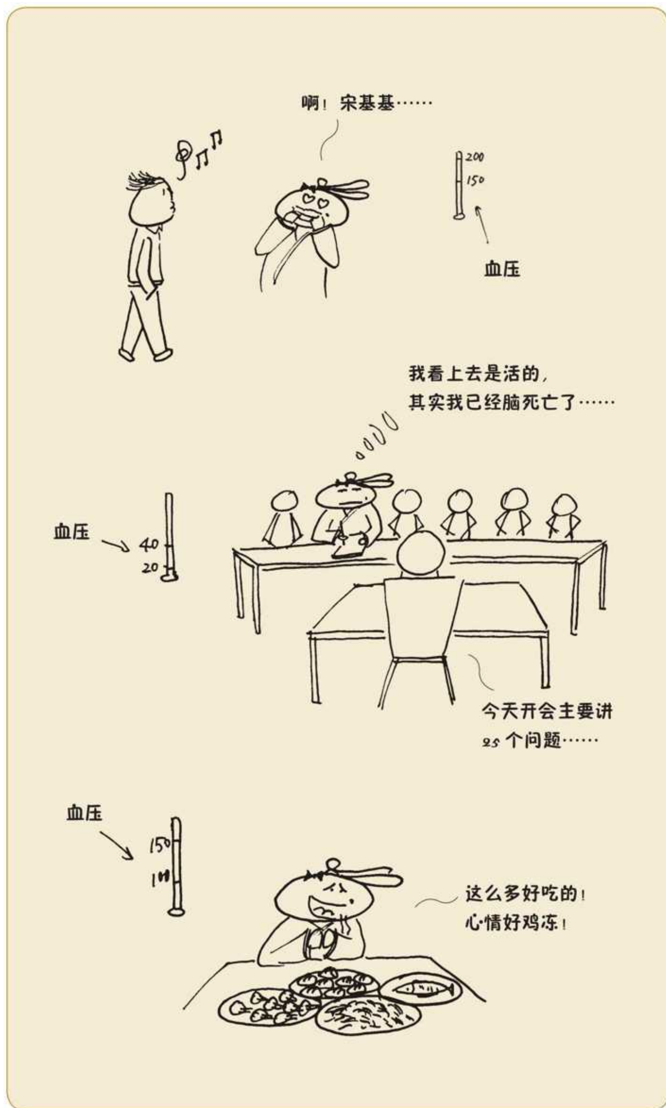
02　注意力让我们生病了

前一阵子，我听了一位中医老师的几堂课，老师说了一些关于疾病的观点，使我深受启发，感触良多。

他提到，是我们的注意力让我们生病了。这话怎么解释呢？就是我们可以回想一下，周围很多人是不是先在体检中被确诊有“三高”这个结果，然后回去后才有症状的？

老师说，就拿血压来讲，人每天的血压值可能有几十种结果，那么究竟哪个血压才是你真正的血压值呢？为什么就要认定在医院时测量的血压就代表了你所有的血压状态？





所谓的血压正常范围值自从公布以来，已经被西方医学界更改了好多次，而这个数值的定义也是以收集来的大数据为基础的，没有任何“个性”意义。我们打个比方，如果以全中国人吃辣的水平，统计吃辣人体的感受正常值，那么四川的全体人民都是超过正常值的病人，都应该吃一种“降辣药”以维持身体正常指标。

高血压其实也是一样的，很多人在被检查出高血压之前，并没有任何不适症状，可是在一次单位组织的体检中，“意外”地被查出高血压后，他身上果然就开始出现一系列的相应症状：头晕、头痛，不吃降压药就心跳得厉害，简直没法出门。然后他们就会特别感慨，幸亏做了体

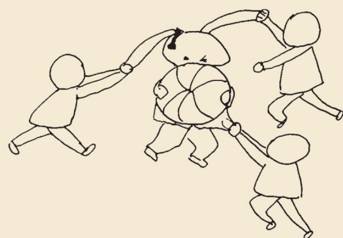
检，否则血压这么高，自己又不知道，多危险！

这个，其实就是老师讲的“注意力让我们生病了”。

朋友，有没有听说过“注意力法则”，就是当你的注意力放在什么地方时，那个地方就会出现你脑海中一直设想的结果。比如说，你骑着车在路上，遇到一个人横穿而过，虽然你很紧张地一边叫着“让开，让开”，一边尽量躲避，可不管对方让到左边，还是让到右边，你一定会撞上他！

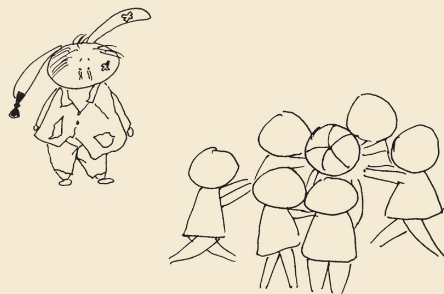
再比如，你今天买了一把很锋利的菜刀，你切菜时特别提醒自己一定要注意不要切到手，好吧……那基本可以断定，最后你切到了手。这个，就叫作注意力法则——你把所有的注意力都集中在一个地方，其实是你把自己所有的能量、意愿都集中到了那里，那个地方就会很容易出现你想象的结果。

我想起大学时有一次参加篮球比赛，我在场上被抓得伤痕累累，可当时我完全无知觉。



根本不敢抱球，
一拿到球，
一群女疯子就冲上来。
揪头发的、
打耳光的、
扯衣服的……

因为我的注意力都在球上，根本没有注意到自己。



可是比赛结束后，我疼得要死，回去养了好几个礼拜。

同样的道理，在被医院确诊为“高血压”后，注意力会一下子集中到这个问题上，身体的负能量也随之汇聚到那里。这样，我们就会立刻开始联想：啊，怪不得早上起床时感觉头昏昏沉沉的（其实大多数人早上起来都不精神，那是因为困）！哦，好像下午有时候确实会头痛（只是碰巧那次在开一个讨厌的业务研讨会而已）！呀，还真有饭后脸色红的情况呢（拜托，大多数人吃饭时热了脸都红好吧）！好了，经过这样缜密的反推断，我们会惊讶地发现，我们确实、早已，就是高血压患者了！于是从此以后，担心爆血管的我们，就开始天天按时吃降压药，天天量血压，如果有一天着急出门忘了吃药，所有的注意力都会集中在“马上要出现高血压症状了”这件事情上。注意力法则就立刻显灵了……我们把所有的气血都供给了这些“症状”的培养，那么这些症状怎么可能不准时出现呢？

这些让我们忘记了，其实在被检查之前，我们大多是非常轻松快乐，不用吃药就能出门的健康人！

身体是最智慧的，远比我们以为的要智慧千倍——如果肝血虚，我们会有灰指甲；如果气虚，我们会浑身无力；如果身体有湿热，我们会有脚气；如果有瘀血，我们来例假会痛；如果有脾胃病，我们吃完饭会很难受……身体会用症状及时提醒我们，而且如果我们懂点中医知识，就会知道引起这些症状的病根是什么。

所以，如果身体没有异常的感受，那就请相信它是正常的，即使在某些时刻，某些指标是“不合格”的，但那也是身体可以接纳的正常波动，不要立刻给自己扣上“生病”的帽子，从此药不离口。







这位老师说，我国糖尿病人已经从10年前的1000万人，发展到现在的近一亿人……到底是什么原因，这么多人得了这个病？是相信智慧的有强大自愈能力的身体，还是相信人为制定的指标？是时候该思考这些问题了。

血糖、血压、血脂，皆如此。

老师，求教！
我胖，是不是因为我对体重太注意了？





你说嘞？

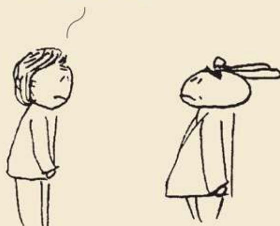
五雷轰顶啊……



原来如此！

尼玛，什么也不说了
我吃包子去了……

03　是什么导致了我们的无效治疗？







隔壁的王阿姨，60岁出头，总是有数不完的毛病。我治好了这个，她又冒出那个，没完没了，让我有种深深的无力感，我发现对她所有的治疗都是无效治疗——因为她一直都不能完全康复。

我还有个关系很好的大姐，也50岁出头了，本来事业有成，但是因为工作中得罪了小人，影响了职务的晋升。她因此身体每况愈下，本来又阳光又开朗，现在却常常在悲愤的情绪中难以自拔。

我去看望她，她的脸色、舌苔和讲话的口气，都显出气虚、气郁、脾湿和瘀血严重。虽然我可以很清楚地判断她的病情，但是我基本可以认定，我对她的治疗，也一样是无效治疗，我根本不可能治好她。



为什么王阿姨和这位大姐都会成为“无效治疗”的人呢？因为这个王阿姨生性要强，不管对自己还是对家人，凡事都要求尽善尽美。爱操心的事情太多，而且总是拿得起放不下，看到家人没有按照自己想象的样子生活，就很着急，很容易生气。就是我们常说的控制欲太强。

而这位大姐，一直处在愤怒情绪中，身体里负面的东西积累得太深厚，肝气郁结很严重，这些心神方面的东西根本不是药物可以治疗的。

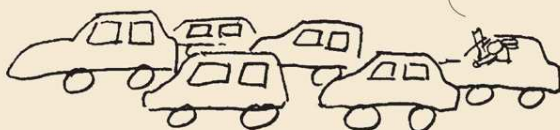
所以我总结了一下：孩子性格不好，先治病。成年人要治病，先调整性格。

性格不改变，过思伤脾，过怒伤肝，过悲伤肺，过喜伤心，过恐伤肾。病邪不过就是从头转到腰，从腰转到膀子，从膀子转到腹部，从腹部转到脚……没有规律地在身体里到处乱窜。任何一个脏腑受伤，由于生克关系，都会连累到其他脏腑，所以病情就呈现出这里坏完那里坏。很多人总是很奇怪，为什么自己总是生病，是不是太倒霉了，殊不知这些其实都是情绪问题在身体上的映射罢了。

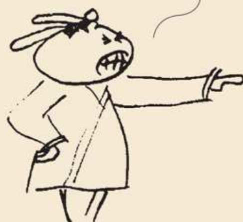
看看家中的父母亲，再反观自己，一个性格豁达的人，即使偶尔生病也痊愈得很快。而那些心思太重的人，太好强的人，就比较容易生病，也很难完全康复。所以学习中医，首先要学会读心，治心。心态不能平和的人，你是永远治不好他们的病的。

我们对父母、对爱人、对自己，皆是如此。若不能解开心结，放下心事，我们就必须承担那没完没了的病痛。雾霾可怕吗？它和坏情绪比起来，对人体的伤害简直轻得不值一提。









我们总是对外不停地指责和抱怨，我们的身体受到了外界多么严重的伤害，却很少内观自己对自己做了多少残忍的事情。我们因为放不

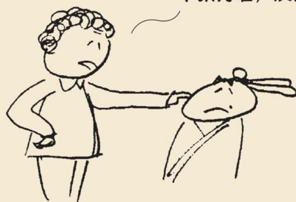
下，想不通，过不去，就一直陷在一些无谓的情绪中难以逃脱。结果不好的事情因为情绪始终延绵不断，而且残留在我们的身体里，侵蚀了我们的健康。所以要想让自己成为健康的人，就必须调整心态，把那些负面情绪彻底从身体里释放出去。

同理，在我们学习中医，想要治疗家人的疾病时，我们也应该从了解他们的内心入手，倾听他们讲话，帮他们疏解郁气，先把心病治好，治好其他的病就是早晚的事情了。

所以，作为孩子，过年回家看到老人身体不好了，多陪陪他们，多听听他们讲话吧，看看他们发愁的问题到底出在哪里。别再想着用营养品治好他们的身体了，聆听和交流是最好的治愈方法，陪伴是爱最好的表达方式。

而作为父母，看着过年回家的孩子，也要少一点唠叨少一些催促，孩子们在外生活也不容易，要是能遇到心爱的人，他们肯定就结婚了，如果时机成熟，他们肯定会要孩子。何苦帮着世俗的眼光，用所谓的社会时间表，去为难自己最亲的人呢？他们在外可以不在乎任何人的眼光和评论，唯独不能承受的就是父母的责怨啊，这给孩子的身体带来的隐形伤害该是多么深刻呢？

心病是最大的病，心病了身体肯定会生病。人到中年后，心态都应该放平和，我们都应该从自我改变开始，否则所有药物的使用都将成为“无效治疗”。


你整天赖在家里混吃混喝，
不以为耻，反以为荣。


那我搬走咯！


哎哟，
开个玩笑嘛，
那么禁不起逗！

04　大汗过后伤大汉，这个你造吗？

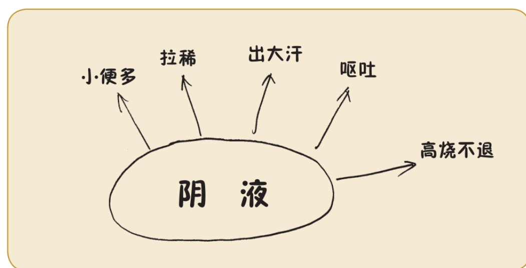
都说hold住身材的人才能hold住人生，所以现在越来越多的人，中午或者下班后去做剧烈运动，认为脂肪就能像汗一样从身体里流出去。还有很多健身达人在网上晒自己的八块腹肌和马甲线，觉得特别牛。

其实真的牛吗？是的。一个胖子，能通过节食和锻炼，把自己变成一个瘦子。像我这样虚胖了好多年的人，心中的惭愧与懊悔，和虚度年华的人是一样一样的。

可是，这样短时间内的大量运动和流汗，对身体本身好不好呢？在人体，阴是基础，阳是功能。阴阳本是互根互利，相生相长，如果阴消耗过大，阳就会无所依托。

津液是阴的一种。大量的津液流失，就是耗阴。

那么能让津液变少的有哪些原因呢？



小便多、拉稀、出大汗、呕吐和高烧不退，都会损耗身体里的阴液。所以如果上吐下泻，到了医院医生都会给我们挂葡萄糖，怕脱水。可是一般身体比较正常的情况下，好像除了出大汗，其他病理性的现象还是比较少的，所以我们最常损失阴液的方式，就是出汗！

汗为心之液，由心精和心血化生而成。出汗太多，津液必伤，会直接损耗心精、心血，造成心慌心悸。所以我们一紧张、一说谎就会手心冒汗，这是心神在身体里的表现。

我们以前常听说运动员在比赛后当场倒地死亡，西医说是心脏病，中医的解释就是汗由心液所化，大量出汗导致心阴亡失，心阳无所依附而暴毙。

很多人单纯地以为汗就是水分，出汗就是排毒，这是不对的。汗是血，是津液，如果经常性地大量出汗，那不是排毒，是对身体的伤害。

举三个最真实的例子，都是我身边的同事。

第一个是我们单位的运动健将，女的，身形瘦高，特别喜欢打球，每天中午必打1个多小时的球，然后去洗个澡再上班，精力充沛得完全不像个中年人。可是在今年的体检中，她是单位里唯一一个查出癌症的。



对啊，说好的健康呢？中午打球，不就是为了健身吗？为什么那些懒得要死的，吃完就睡的人，却好好的，最多有点儿胖而已！

那是因为，不恰当的运动，还不如不运动。中午11点到下午1点，本来就是心经运行的时间，这时候对身体最好的做法就是休息。心要养，要静。可是很多人为了健身，常常选择在心最需要休养的时候剧烈运动，常年出大汗，过度损伤津液，能不生病吗？身体的阴是基础，基础差了，再运动生发阳气也没用啊。

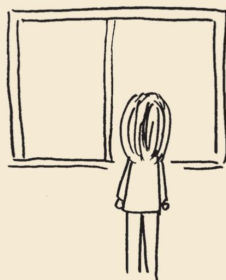
第二个是为了减肥的小伙子，也是靠剧烈运动，在几个月里瘦了近30斤。





之所以这么说，是因为这哥们儿脸色太差，胖的时候脸粉扑扑的，暴瘦了以后脸色跟毛坯房的墙垛子似的。这就是心血不足的表现啊，一点儿也不好看，比之前胖的时候难看多了，还总咳嗽。

第三个是我的好朋友，此女也是为了减肥每天剧烈运动。她的症状算是轻的，不得癌症，不难看，只便秘。







后来我给她用了补中益气丸加增液汤，吃了几天，便便就好多了。这种大汗损伤了津液造成的便秘，一般用补气和补阴的药就可以了。补气是加强她的肺气，让肺气更有力量下降推动便便出来，补阴是增加肠道里的液体，可以让便便出来的通道更润滑（注意，这种方法只治疗阴虚便秘，并不治疗所有的便秘，要辨证对待）。

如果阴虚中还有眼睛干痒、干涩的问题，可以吃杞菊地黄丸，这药就是在六味地黄丸的基础上加了枸杞和菊花，有滋补肝阴、明目的作用。除了吃药，米汤是最好的补阴食品，尤其适合上吐下泻后或者爱出汗的小朋友。大米汤、小米汤都行，米汤性平，最易被脾胃吸收，生化为津液，比挂葡萄糖强多了。

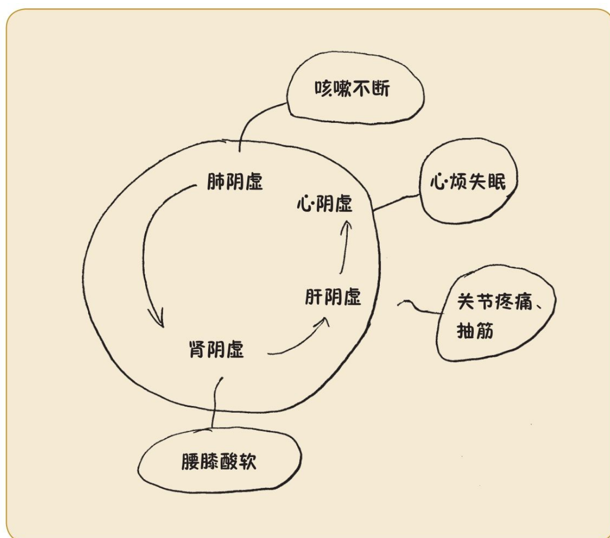
运动是好事，但是不要因为过度运动，而将好事变成坏事（当然，那些把运动视为爱好的人，不在我们的讨论范围之列，我们只说为了身体健康而运动的人）。长期大量出汗对身体特别不好，你们见过老寿星里有肌肉男吗？

有很多人说生命在于静止，这完全是懒人的扯淡。但是生命一定不会在于剧烈运动，这是中医。那什么运动状态是最好的呢？——微微出汗，所以快走已经成了目前最健康的运动方式之一。

再重新复习一下这张阴虚的图：阴虚后，阴不抱阳，阳就会飞升到上面灼烧心阴和肺阴。



然后就会出现很多不好的症状：



一环扣着一环，环环相报何时了？

所以，中医凡事讲究一个度，只有适当的才是最好的。瘦可以慢瘦，但不要暴瘦；运动可以适量，但不要过量；饭可以正常吃，但不要多吃；爱一个人可以付出，但不要不顾一切……那人活着还有什么意思？

对啊，觉得活着有意思的，都早早地挂了。

你可以选。

05　冬天游泳是在用生命锻炼身体啊……

我最近认识了一个有意思的大叔，他以前是个大干部，现在刚刚退休了。他每天睡睡懒觉、写写文章，然后到公园围观一下广场舞大妈，逗一逗树上的鸟，非常悠（wu）闲（liao）。

他唯一的体育爱好，就是游泳，当然一年四季都游，冬天也不例外。



那天他请我和几个朋友吃饭，在小包间儿里，很热闹地聊天儿。



我出于一个中医爱好者救死扶伤的本能……呃，好吧好吧，其实是出于炫技的虚荣心，我对他说……



这时，一起吃饭的那三个人正好同时起身离开包间，跟说好了似的……



过了一会儿……正高潮呢！



这三人又跟说好了似的，一起进了门……

以为我们正在嘿咻……



这个故事告诉我们一个道理，就是眼见不一定为实，有些事情其实有复杂的内涵，我们要用脑子思考问题，判断问题，不能仅仅只用眼睛看。

挺好的一老头儿，刚退休，大干部，一生“两袖没风”，晚节就这么毁在一个小胖女人的手中……

哎妈，跑题了。抱歉抱歉，说说正事儿，我们把注意力放回这个大叔的身体上。

这位大叔的身体怎么了呢？通过摸……来摸去，我发现他的后背和颈部僵硬极了，按不动，特别硬。这是非常不好的事情，这代表他的气血不通，有明显的瘀血，所以他才会后背强直和颈椎难受。瘀血导致经络不通，无法将气血输送给大脑，造成了眩晕。

我虽然不太了解他的生活习惯，但他冬天还去游泳一定是导致气血瘀滞特别重要的一个原因。为什么呢？因为冬天要藏。

春	夏	秋	冬
生	长	收	藏

《黄帝内经》中讲到，春天要生，夏天要长，秋天要收，冬天要藏。

到了冬天，大自然中所有的动物都会把自己藏起来，连狗熊都躲到深深的树洞里冬眠了，更何况人呢？所以此时，我们应该把自己的身体藏在厚厚的衣物中，而不是暴露在空气里，更不能在冰冷的水里！就算游泳池的水里也不行！

“逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉”，意思就是冬天不藏，直接伤肾。每个脏腑都对应一个节气，肾对应的就是冬天（肝对应春，心对应夏，脾对应长夏，肺对应秋），因此冬天本来就是要养肾的，结果寒气进来，第一个就把肾给伤到了。

肾伤了会怎样呢？肾藏精，肾受了寒就藏不住精了，精就会漏掉，于是就出现了遗精、遗尿等问题。肾精还主生殖发育，肾精不足就会导致不孕不育、未老先衰、牙齿脱落和健忘恍惚。

所以《黄帝内经》主张冬天的时候要“早卧晚起，必待日光”，意思就是冬天的那三个月，应该早睡，等太阳出来了再起来，这样才能很好地收藏阳气，等到来年开春，再将阳气生发。



连早上，都要等太阳出来了人再起床，更何况大冬天的游泳呢？

我不知道你们有没有相似的经验，就是听说过这样的话："哎哟，隔壁院子的那老头儿，常年冬泳，身体可好了，连感冒都不得，好多慢性病都慢慢地好了。可不知道怎么回事儿，前两天查出了癌症，晚期，没多少时候了。"

既然身体那么好，怎么会突然查出癌症，还是晚期呢？就是因为常年冬泳，导致了大量的寒气凝结在身体里，身体慢慢地就失去了感知能力。感冒是坏事儿吗？不是！其实它是身体在提醒你有寒邪进来啦，赶紧驱寒啊。可是当身体失去了这种感知能力后，寒邪也好，热邪也好，风邪也好，都没有了反应。本来慢性病也是身体在发警报，寒气太重，身体连发送这些警报的能力都丧失了，所以要么不生病，要么就是死病。

我上面讲的那位有趣的大叔，冬天即使在游泳池的温水里游泳，一

样对身体是个很大的损害，因为阳气不收啊，身体要不停地散发阳气，从而保持体内的温度。人的体温是多少？37℃左右。游泳池的水温是多少？28℃。这之间的温度差，都要消耗身体里的阳气来弥补。

所以冬天坚持游泳，让这位大叔的身体变好了吗？事实上，他的后背全是瘀血，身体僵硬。阳气被无谓地消耗了，哪儿还有足够的力量来化解瘀血，推动血液循环？

人的身体要软。我们看那些练中国功夫的人，有施瓦辛格那样的吗？都是身体柔软极了，他们用的是四两拨千斤的力量，而不是蛮力。所以，一个健康的人，他的身体一定是柔软的，所谓“筋长一寸，命长十年”。

《黄帝内经》一直强调一个理念——顺应时节。所以，冬天我们还是乖乖地把自己收藏在暖被窝里吧，别大晚上的跑出去运动了，多违反天意！游泳就更不行了，伤肾啊。

喜欢我的懒人们又笑了，之前说气虚，他们终于给自己的懒找到了病名，后来说出大汗伤阴，中午的锻炼又有了名正言顺取消的理由。现在又说到了冬天要藏，早睡晚起，我的懒人朋友们，这会儿估计已经乐疯了。



经过一夜的“速冻”，今早出门，地上落了厚厚的一层金黄色的银杏树叶。入冬，大树也把自己的能量收藏起来了，叶子因为断了营养，慢慢地凋零脱落。这不代表死亡，反而是大树为了迎接来年春天更好地生长而做的准备。不要把阳气浪费在冬天，应该留着给明年春天。等到春暖花开时，阳气就会喷薄而出，用更加鲜艳的颜色体现生命的力量。

生命就是应该能屈能伸，有收有放的，不是吗？

06　我该拿什么奉献给你，我的肉体？



今天南京室外温度零下4℃，室内温度零下1℃。那3℃的温差，是我一直在房间里不停地移动着哈气来调节的……所以在南京生活，基本也和冬泳差不多。



确切地说，是在被窝里翻身……

既然剧烈运动不好，游泳不好，那么在这样的冬天，在国际形势日趋紧张，反恐事业亟待加强，国内反腐倡廉力度不断加大时，我们今天就围坐在一起，聊一点对这个世界有意义的事情，不能再这么沉沦下去

了。

比如吃……




可是网上都推荐吃啊，
说是除湿最好了。


那屎壳郎推荐吃屎，
你要不要吃呢？


哎呀……
妈呀……
真打呀……


你老妈年轻的时候是干啥的，
给你朋友介绍一下。


……扔
……铁
……饼
……的

还是南京市冠军……


其实我的意思是，再好的东西也不一定适合每一个人……

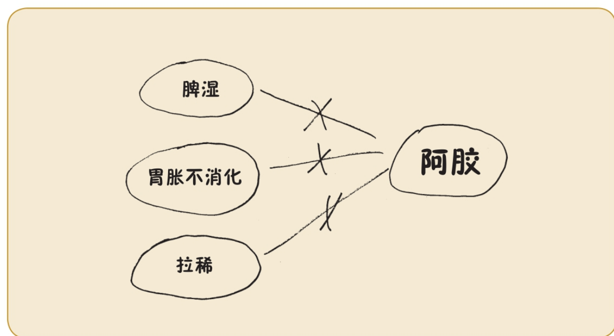
比如红豆薏仁汤，这个薏苡仁是凉性的，虽然除湿效果很好，而且益气清肺，但是它就不适合本身脾胃虚弱的人吃，尤其是脾胃虚寒的人。长期吃，会让胃更寒，会引发胃痛、胃冷、胃胀。尤其很多女人都是阳虚体质，长期吃这种凉性的食物，不但除湿效果不好，反而损伤了脾胃。

那脾胃虚寒的人该怎么除湿呢？可以吃点参苓白术丸，祛湿健脾的同时补养中气。

食疗固然好，但吃得不对，还不如吃点儿药。所以吃补品千万不能跟风。说到这里，一定得说说阿胶，很多人都问我，冬令进补，是不是阿胶最好了。可是你们知道阿胶是什么做的吗？驴皮啊，它入的是肝经，它的特性是收敛，滋润凝血。所以它的补血功能主要就是体现在肝血疏泄太过时，把血收住，不让流失。比如说治疗女性崩漏啊、流产啊、手术后失血过多啊，等等。

不是什么人都需要吃，或者可以吃的。

《黄元御药解》里说，以下几种情况就“甚不相宜”：



因为阿胶的性质太过滋腻，所以长期服用脾胃受不了，太不容易消化，而且它还滑肠，本来大便就稀溏的人，吃了更彻底拉稀了。

有一阵子特别流行的桂圆红枣膏方，就很不适合许多无辜吃瓜群众。方子的主要组成就是阿胶、桂圆和红枣。阿胶已经说了，咱们再说说桂圆。桂圆性温，属于湿热型的食物，吃了特别容易上火。尤其是对阴虚和实热证的人来说，上火效果立竿见影。它适合什么人吃呢？那些体虚乏力、气血双虚的人吃。

膏方不是万能方，也是要因人而异的，所有不是性平的食物，它一定有偏性。这种偏性一时治病或者调理是非常好的，但是天长日久，偏

性越积越多，不就矫枉过正了吗？

所以找到适合自己身体的食物也是一种智慧。吃货的真正境界不是什么都吃，跟风吃，吃得贵，吃得多；而是吃得精准，吃得妙。否则就是呆吃。一个吃货，尤其应该保护好自己的脾胃，为将来长久地吃，持续地吃，打下坚实的身体基础。那种随便乱吃，早早把自己的胃吃垮了的人，还有什么资本称自己为吃货呢？

哎，讲到食物的偏性，讲到保养脾胃，不提提牛奶都不好意思了。



对啊，你们没看错，牛奶就是阴寒的食物。牛奶本来是给谁吃的呢？小牛啊！不是小人儿！小人儿是人，要吃人奶，没有人奶就喝米汤，咱老祖宗哪儿有给孩子喝牛奶的啊！古时候的皇子，喝人奶到10岁，皇家那么有钱，为什么不喝牛奶呢？

那是因为喝牛奶的习惯都是从外国流传进来的，外国人体质跟咱们不一样。咱中国人体质温和，就适合温性和平性的食物，这种寒凉的食品咱们这小身板儿根本受不了啊。

虽然小孩儿为稚阳之身，但是从小就把牛奶当主食，还是会改变体质。没看见现在的小孩儿患有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病的比以前多得多吗？那都是因为体质湿寒。那些从小到大牛奶、奶粉不断的孩子，还特别容易发湿疹。再看看菜场卖菜人家的孩子，大冬天的赤脚在地上跑，一点儿事儿都没有，到底谁的抵抗力强呢？

因为牛奶寒凉，长期吃就把小儿的脾胃吃得虚寒了。脾胃五行属土，肺属金，土生金。所以脾胃是肺的老妈，脾胃虚弱了，第一个倒霉的就是肺。肺主皮毛，肺虚容易得皮肤病。肺开窍于鼻，肺虚后肺气不降，就会得鼻炎。肺通咽喉，肺气壅塞，就会总是咳嗽。

所以脾胃虚寒后果严重吗？太严重了，它会很影响小孩儿的生活质量和生长发育。好医生在给孩子治疗肺病的同时，都会补脾，只有脾胃

健康了，肺才能健康。如果你的孩子这会儿已经出现脾胃虚寒的症状了，那就赶紧去买“八珍糕”回来吃吧。那是乾隆皇帝和慈禧太后每日都要吃的食品，由八种药食同源的东西做成的，特别健脾养胃。很多药房都有卖，跟饼干似的，挺好吃。

TIPS

配方如下：

党参10克，茯苓10克，白术10克，山药50克，莲子肉30克，白扁豆20克，芡实10克，薏苡仁10克（剂量及配方来自罗大伦《中医祖传的那点儿东西》）。

长牙的孩子，赶紧扔了牛奶，好好吃米饭吧。大地供养我们那么多食物，还不够吗？干吗非要吃别的动物的奶呢？牛奶再有营养，也是别的动物的奶，不适合吃一辈子。

孩子就不说了，最可怜的是老人。为了补钙，每天都喝牛奶，还喜欢晚上睡觉前喝。牛奶阴寒，夜里也是一天中阴气最盛的时候，结果阴上加阴，只会让老人阳气更加不足。我都跟我爸说一百遍了，别晚上喝牛奶，他就不相信我，说牛奶补钙。咱中医里就没有补钙的概念。肾主骨，肾气足，骨质自然就好就密了，和喝不喝牛奶有什么关系？事实上我爸身体怎么样呢？一到冬天除了裤衩，还穿四条裤子，绑得腿都弯不下去了。

有个段子是这样的：听说中国放开了二胎政策，澳大利亚奶牛奶头一紧……14亿人口的老老小小，这担子，都压在海外的奶牛身上了，突然觉得那些奶牛人生好坎坷……

07　肥减得好不好，只有自己知道

我大学的时候，是个身体寒湿严重的小胖子，最高峰的时候，体重是142斤。所以我大学的时候根本没机会谈恋爱，因为我身边的小伙儿们，都比我瘦啊。结果大学毕业后，我妈生怕我嫁不出去，一直赖在家里折磨她，就整天逼着我去减肥。我本来还抱有幻想，说不定能遇到一个喜欢胖姑娘的好小伙儿，但是……时光荏苒，三年过去了，相亲基本都限于见第一次。

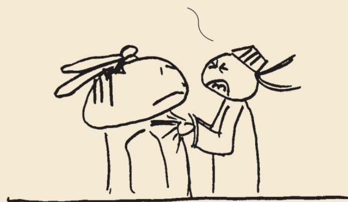
为了能让自己有个好身体，我终于下定决心减肥了。



那我用了什么方法呢？就是少吃。



别急嘛，除了饿，还有运动！



真的，除了这两个办法，其他办法我都试过了……没有任何作用。



而且反弹得特别厉害，有的时候减5斤，能给你弹回10斤……

我试过的唯一有效的办法，就是少吃加运动。

这个说法确实老套得连我脸皮这么厚的人都不好意思开口，但这真是一个经历过各种减肥活动的女人的肺腑之言。下面我从中医的角度给你们解读一下应该如何少吃加运动。

先说说我是怎么做的。那两年，我办了一张游泳馆的年卡，每天下午5点去，不歇气地游一个小时（大概1500米到1800米的样子），然后磨磨蹭蹭地洗澡回家，故意错过饭点儿，然后倒在床上为生活的艰难默哀……默着默着就晕死过去了。那两年我感觉没有一天我是睡着的，都是饿晕过去的。第二天早上6点就起床，为了能早一点儿弄口吃的。



就这样断断续续地坚持了两年，因为这期间，作为一个伟大的人，我也总有意志崩溃的时候……



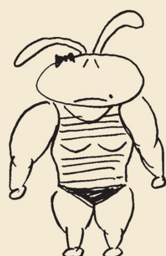
可是每次放纵过后，我都会扎大腿，满满的自责和懊悔……



所以减肥这件事儿需要特别的意志力和想瘦的决心。否则就放弃

吧，该吃吃该睡睡，别为难自己短暂的一生了……

在经历了两年的减肥后，我的体重终于从140多斤慢慢地降到了110斤，这时的我……哎妈……那身材……真是……别提有多难看了。



这就是靠大运动量游泳瘦下来的结果……





所以我特别不推荐以游泳为主要运动的瘦身，它会让你的胳膊和大腿非常壮美。尤其是年轻的女性，夏天要穿无袖衣和裙子，膀子和大腿无处藏身啊。直到现在，我都一直膀大腰圆，就算脸都瘦得凹进去了，大膀子还是比小腿粗。大腿就更别提了，110斤的时候，站直了大腿中间也没缝儿。

瘦是瘦下来了，虽然四肢粗壮，但还是比之前整体看上去匀称很多。可我开始慢慢地出现了很多之前从来没有过的症状，比如，蹲下后突然站起来眼前就一黑，一定要过两三秒钟之后，才能逐渐看清东西；失眠，主要表现为入睡后经常醒，睡眠特别浅，多梦；气虚，尽管是锻炼瘦下来的，但是跑得稍微快一点儿就气喘而且还会耳鸣；脸色蜡黄，

精神萎靡；最最难受的是，便秘便秘便秘。

当你便秘的时候，你会发现……



哦，请原谅一个便秘的人，臭臭的心情。

这些，其实对一个长期锻炼的人来说，都是不应该有的症状，可是我统统都有。而且后来停止了游泳后，我的身体也并没有太多好转，有些问题甚至跟了我十几年。

这是为什么呢？因为几乎所有的胖子，都有湿的问题。实胖子多半痰湿，虚胖子多半寒湿。我年轻时是比较典型的寒湿，因为我大学四年，每年屁股和大腿都会长满冻疮。对于一个胖子来说，这简直匪夷所思，可是我就是有。

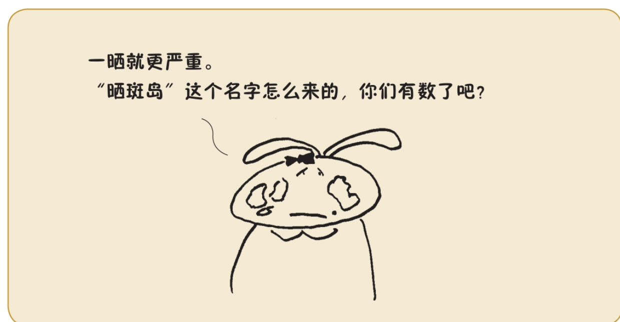
因为本身就寒湿，我又不知好歹地选择了游泳，一年四季。冬季最是要藏的时候，我也在露。水里的寒气和湿气全部在游泳时沿着毛孔进入到了身体里，越积越多。而我又总是不吃晚饭，搞坏了脾胃。虽然古人有“过午不食”的说法，但是对于我这样大运动量的年轻人，并不合适。人体所有的精气都来源于水谷精微，都要靠胃的收纳和脾的运化。而我什么都不吃，就使得脾无精气可送，所有的脏腑常常处于无营养状态，因此身体不但没有强壮，反而慢慢地变得很虚弱。

脾虚了以后，直接导致的就是气虚，气虚后中气不足，无法推动血液循环，就会造成血虚或者血瘀。这就是为什么我一站起来眼睛就看不见的原因，西医叫作贫血症。气虚也会导致便秘，因为肺司气，肺与大肠相表里，肺气不足，大肠也没有力气蠕动，便无法推动便便前行。气虚和血虚都会造成健忘、失眠或者睡眠不好，而睡眠不好又会让我第二天精神萎靡。耳鸣也是气血虚的症状之一，很多人因为工作压力大，或

者劳累之后出现的耳鸣多半都是因为气血虚。

所以中医一直说，人是一个整体，任何症状都不可能脱离其他症状而单独存在，因此中医治病都是调理整体问题，不会单独地治贫血或者失眠或者便秘或者耳鸣。

脾虚还有一个重要的后果，就是我生完孩子后，脸上长满了黄褐斑。



所以今天，虽然我也讲减肥要少吃多运动，但是我给你们所有需要减肥的人的建议就是：先调理体质。体重的数字一时降下来没什么了不起，但是要做到正常饮食和休息后，体重依然保持正常，这才了不起。

网上那些秀马甲线、背心线的朋友，有谁可以三个月不锻炼，正常吃喝还能保持体重呢？

靠某个阶段大运动量减下来的肉，一定会在你不运动的时候，又全部还给你。我从怀孕到生产，只10个月，长了55斤。生完孩子后，我又重新回到了140斤。所以，要么一直运动，不要停。要么就少运动以健身而不是瘦身为目的，然后调整生活习惯，改善体质，这样才能保证瘦下来后不再反弹回去。

当然，适当的运动和节食是减肥期间必要的辅助工作，它可以帮助体重慢慢恢复到正常。但这绝对只是辅助。因此对于运动和节食，我的建议是：

第一，不要以游泳为主要方式，这样一是会练得膀大腰圆；二是秋冬季节人要收藏，游泳只会让身体凝结更多的寒与湿，很容易造成瘀血或者寒湿。

第二，不要在中午或者晚上8点以后大量地运动出汗，汗为心之液，出大汗会造成比较严重的阴虚。阴虚的后果我之前也讲过，阴为人

体的基础，阴虚比阳虚更难调理。

第三，少吃是一定要的，但是最好不要不吃。人体的脾胃是根本，伤了脾胃其实就是伤害了其他所有的脏腑。晚上稍微吃一点儿米饭没什么了不起，但千万不要只吃水果，水果多半寒凉也很伤脾胃，实在不想吃米饭就用水煮一点蔬菜吃。

第四，每顿都少吃。即使是早饭，在减肥期间也不要猛吃，只要吃到不饿，能坚持到中午就好了。每一顿都少吃一点的效果，要远优于只是晚饭不吃，不信可以试试看。

我目前的体重是120斤左右，还是偏重。但是我也在慢慢地用中医药调理体质，希望可以不再为了变瘦而那么累……好吧好吧，说实话我真的是太懒了，不想动，不但不想现在运动减肥，也不想以后靠运动维持。所以就打着调理体质的旗号，让自己安心等待身体自己瘦下去。这中间当然还要辅助适当运动和节食，我已经在做了……比如晚上睡觉我尽量多翻身，夜宵肯定不吃了，早饭的煎饼里，明天开始只加一个蛋，明天，保证从明天开始……

中医减肥，首先一定是靠调理体质。现在市面上的针灸和拔罐减肥我都不建议去做，反弹特别快。因为他们主要的思路就是靠穴位抑制你的食欲。中医汤药减肥也不是千人一方，一定要根据每个胖子的寒热虚实进行选择。因为只要是胖子（微胖不算啊），一定会有身体其他不适的症状（一定有，不要狡辩了。打呼噜、反胃、口臭、身体沉重、便秘、脸上长痘痘、头疼、嗜睡、不怕冷、脾气大，这些都算），中药也是针对这些症状，经过辨证施治后再进行体质的改善，让你在治病的过程中慢慢地瘦下来。

减肥注定是条艰辛的路，没有人可以吃着火锅唱着歌，愉快地瘦。所以，你们要想好了，减减停停还不如不减。

08　疾病的来路就是去路

那天休息在家，我一口气看完了田原写的《阳气是健康长寿的根本》。



我连猜带蒙地，好不容易把这本书读完了。这本书写得很好，建议你们也买来看看，内容不深，但是道理讲得很透彻。主要就是讲李可老中医的治病理念，其中有一章的名字触动到我了，就是“疾病的来路，就是去路”。

李可老先生认为：“最初侵犯身体的病邪，没有及时驱出去，它就会内藏，成为一种伏邪。伏邪会在里面损伤人体的阳气，阳气一弱，病越好不了，越缠绵难愈。现在都是用消炎的方法，消炎用的这类药都是很寒凉的东西，一消炎，外邪冰伏于内，只会一次比一次藏得深，一层一层的，五脏都受到影响了。如果老是好不了，时间久了，太阳、少阴这两个方面都会受到很大的影响，这就已经深入到根本了。”

我们常常在讲肺病难治，这个，不就是对肺部疾病最好的治疗思路吗？！为什么中医一直呼吁大家不要轻易去挂水，就是因为挂水不是让

疾病从来路回去，而是把病邪深深地压在了身体里，它有可能进入经络深入脏腑，成为更加可怕的疾病根源。

中医治病的根本就是扶正祛邪。不管身体受到怎样的外邪（风、寒、暑、湿、燥、火），加强自身的正气，把外邪再从来路赶出去就对了。

李可老先生一生秉承的观念，就是：救阳和托邪外出——用药物扶阳，振奋了自身的阳气，依靠自身的阳气把病邪从体表赶出去。“逆流挽舟法：邪陷入里，虽百日之久，仍当引邪由里出表。若但从里去，不死不休”。

《内经》也早有“善治者治皮毛……诸证当先解表”之说，这些都是治疗重证、难证、痼疾的法宝。



所以我们感冒了怎么办？咳嗽了怎么办？吃中药啊！在治疗感冒和咳嗽的中药里，都有解表散寒、宣降肺气、透邪外出的药物。不要轻易去挂水、打消炎药，一般中医认为，消炎药性质寒凉，那样只会让寒邪从肺传到身体更深处——消炎只是让我们的表证消失了，不是病好了。真相是因为寒邪入了里，所以没了表证，可是一旦将来再有外感，就会很容易复发，或者引发其他疾病。

那么如果之前已经不明就里地挂了好多天的“水”，把肺炎压下去的

朋友，怎么办呢？还有救吗？李可老先生说，只要有阳气到达的地方，就不会生病，所以扶阳就好了。具体他推荐的是：四逆汤。

TIPS

四逆汤：

制附子一枚（15克），干姜一两半（7.5克），炙甘草二两（10克），水煎服，附子先煎1个小时（方剂来自《伤寒论》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这个方子是《伤寒论》里回阳救逆的神方。由于附子有毒性，所以一定要先煎，但是也不用害怕，李老用它来救心衰病人的时候，附子的用量一般都是200克……



附子无干姜不热，而炙甘草又可以调和附子的毒性，所以这三样药物常常配伍出现在很多补阳的方子中。附子回阳救逆，大补肾阳，同时还能生出津液。因此李可老先生给60岁以上阳虚的老人建议是，可以把四逆汤当作日常保健用药，常年少量地服用，以滋补日益衰弱的肾阳。如果是保健，附子9克就好。

另外，很多阳虚的病，不管病名是什么，李可老先生都曾用四逆汤来进行治疗。比如鼻炎，整天打喷嚏流清鼻涕，就是寒邪无法祛除导致的，李老就会用到四逆汤。还有人有神经性皮炎，怎么涂药都不行，李老经过辨证，认为患者阳虚，也是用四逆汤给治好的。

所以中医治病，就是扶正祛邪，调和阴阳，让身体用自身的力量把

邪气赶出去就好了。

讲个清朝名医王孟英的故事吧。











用药 10 天后……





疾病的来路，就是去路！

问：喝酒后怎么解酒比较好？

答：吐！

09 漫画：生活的真相

每天早上，
我都会喝一杯香浓的咖啡。



事实呢……
我便秘，我曾到处求排便秘方。





结果刷了半个小时……一嘴血。



却真的连个
屁都没有……

兔子，
我一喝牛奶就拉稀，
你试试吧！



哦，好的好的。



喝了半斤。





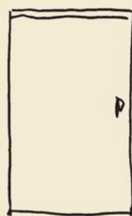
说好的
是下面拉呢！！！

一次偶然的机会……





5 分钟后……





所以现在，每天早上我都会优雅地喝一杯咖啡。



静静地，等屎来……

多少生活华丽的外表下
是无奈的庸俗和苟且
适合别人的良方
也许对你没有屁用

所以不要艳羡　无须模仿
适合你的
只有你自己能找到

10　头顶痛，哪个单位来管管？







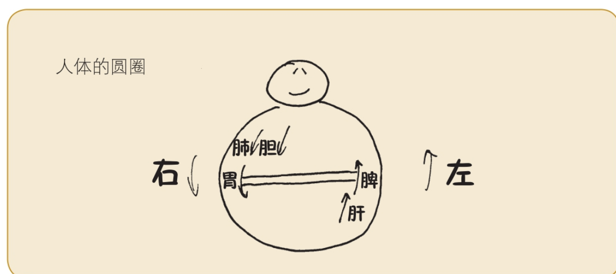
《素问·逆调论》："胃不和则卧不安。"《血证论·卧寐》："不得卧有二证：一是胃病，一是肺病。胃病不得卧者，阴虚则邪并于阴，烦躁不卧……肺病不得卧者，肺为华盖，立则叶垂，卧则叶张，水饮冲肺，面目浮肿，咳逆倚息，卧则肺叶举而气益上，故咳而不得卧。"

意思是说，睡不好一般有两种解释，一是由于胃部有热，导致心神不宁、烦躁不安，睡眠质量不好或者失眠。二是由于肺病导致的喘息剧

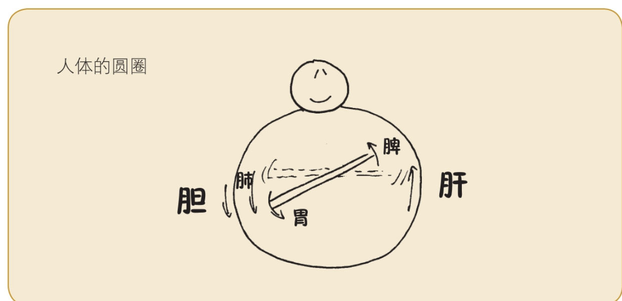
烈，不能平卧，只能半坐在床上睡。



为什么胃不好，就睡不好呢？我们先来看一下人体圆圈转动的图：



脾胃作为人体圆圈转动的中枢，脾升胃降，才能让这个圆圈正常运转——肝气随着脾气从身体的左边升上去，肺气、胆气随着胃气从身体的右边降下来。



肺气和胆气能正常下降的前提就是胃气下降。胃气降了，才能给他们下降的通路。如果胃气不降就会导致气机上逆：肺气不降——会引起咳嗽、咳喘；胆气不降——相火不能蛰藏在肾水中，也就是不能潜藏阳气。

人晚上之所以可以安眠，一是气机下降，二是心阳潜藏。只有阳气收藏了，心神才能安宁，人才能入眠，或者深睡眠。如果脾胃功能不强

健，胃有积滞停留，脾不升胃不降。阳气不收，向上飘浮，心神被扰，这样要么睡不着，要么睡着了也是浅睡眠，梦多。如《伤寒六书·不眠》所言：“若为阳所胜，故终夜烦扰而不得宁。”

所以脾胃虚弱的人，睡眠都不会太好。饮食不节，肠胃受损，宿食停滞，扰及心神，是致使现代大多数人不得安眠的主要原因。不管大人小孩儿，吃得太好太多，已经成了一个特别严峻的社会问题。

老人本来应该是饮食清淡的，但是因为有很多老人是和孩子们一起住的，一家人只有晚饭可以在一起好好吃，所以他们早上和中午都随便糊弄一下，然后晚上做一桌子菜，吃得很油腻。往往还因为怕剩菜，吃得过饱。



而年轻人白天上班匆忙，也只有晚上这一顿可以吃得比较轻松安稳，约饭也都是在晚上，所以一天就指着晚上这一顿了。

孩子呢？更别提了……



所以说我们能“胃和”吗？本来晚上的这顿应该是一天中吃得最清淡的，应该以好消化的粥、面为主，但是因为实际生活的问题，结果这一顿反而成了一天中营养最高、油水最多的一餐。再加上大多数人吃完饭就宅在家里不动了，胃中有积滞就成了常见的问题。

很多妈妈都问我，为什么孩子晚上睡不好，翻身翻得像在床上烙

饼？那你们想一想，是不是为了给孩子增强营养，晚上给孩子吃得太多太好了？老人家晚上要想睡得安稳，多出的那一口菜和饭，就别强压着自己吃了。

如果怕浪费，以后就少做点儿。就算偶尔浪费点儿饭菜，也比把脾胃吃坏了上医院吃药省钱。

晚上最好的食物，就是粥。对脾胃最好的营养，不是贵的，而是“能吸收、能消化”的。你以为你晚上吃的虾、肉、蟹都变成营养了吗？都变成屎了。而且能正常地变成屎已经不错了。那粥就不变成屎了？对，粥里有很大一部分都被脾胃吸收，变成了水谷精微，去滋养你的五脏六腑了。所以能被吸收的才是营养，其他的，不过就是屎而已。



晚上少吃点儿，吃得健康点儿，减少脾胃的负担，其实就是保养脾胃最好的办法，比吃什么补药效果都好。自古有“过午不食”的说法，也不是没有道理的。《医学心悟·不得卧》有云：“有胃不和卧不安者，胃中胀闷疼痛，此食积也，保和汤主之。”意思就是由于饮食积滞，胃气不降，难以入睡，可以用保和丸消积化滞。

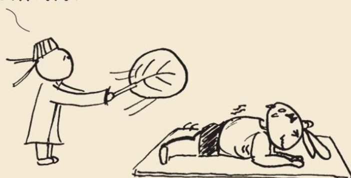
保和丸中，神曲甘辛性温，消食健胃，长于化酒食陈腐之积；莱菔子辛甘而平，下气消食除胀，长于消谷面之积。半夏、陈皮辛温，理气化湿，和胃止呕；茯苓甘淡，健脾利湿，和中止泻；连翘味苦微寒，既可散结以助消积，又可清解食积所生之热。诸药配伍，食积得化，胃气得和，热清湿去，则诸症自除。



那以后晚上少吃点就能睡得好吗？
不，你还需要这本书，保证你看不到5分钟就深度昏迷了……

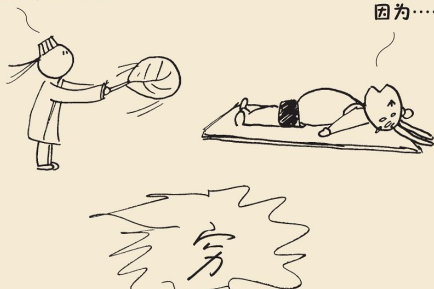
11　胃不好，也会头痛





是啊，酸梅汤真不是稀奇的东西。记得我小时候，外婆的厂里每到夏天就会供应免费酸梅汤给家属。我和表姐总是端着一个小锅去打。

酸甜可口，冰凉入心，那是我们夏天唯一的饮料。



我本来一直以为酸梅汤因为便宜，所以才会成为大众的饮品。但是

如果你和我一样，认为酸梅汤只是一种饮料，那真是太傻了——酸梅汤其实是最好的治疗温病的药。

先来说说什么是温病。温病和一般的感冒发热不一样，它的症状就是一上来就直接喉咙痛，浑身疼，头痛，发烧。有两个症状是辨证要点：一是发烧时神志昏沉，二是脉大而虚。一点儿打喷嚏、流鼻涕的前戏都没有，直接高潮了。这种病，很多医生的解释为身体里潜伏的寒邪在作怪，是因为之前受了寒，时间长了在身体里化了热。可是民国初期的名医彭子益先生不是这么认为的，他在《圆运动的古中医学》里说，温病其实是人体感受到节气的变化，引动了内在的疏泄失常，胆火上逆造成的。

疏泄，就是指肝的疏泄太过，原因是春天的节气为风热，引动了人体内在的肝木。肝胆相照，肝疯了，胆也不正常了，胆火本应该往下降的，结果就反过来往上走了，到了肺部，灼烧了肺阴就会咳嗽；到了头面部就会头痛发烧。

所以彭子益先生认为，这种内在的虚热，不能用清凉的泻火药。因为身体本身并没有多余的火，而是胆火去了不该去的地方，是内热外浮。这时候出现的发烧、咳嗽、头痛，不过都是因为胆火浮游而出现的症状罢了。

所以温病治疗方法和因受寒邪而发烧的方法完全不同——只要调整肝木的疏泄功能，收敛外浮的胆火就可以了。

他治疗温病用的神方就是——酸梅汤！

酸梅汤是我们日常的叫法，其实在中药里，它叫“乌梅白糖汤”。

乌梅白糖汤：

乌梅5～7颗，白糖1两。乌梅煮好后，放入白糖调匀即服。

这个乌梅在药店都有卖，也有成袋的小包装。乌梅的药用如何呢？乌梅奇酸，性收敛。不但可以收敛外浮的胆火，而且还大补肝气。它虽收却不涩，还能生津，最适合治疗温病。白糖补中益气，但又不滞腻，与乌梅的酸甘相应，生阴液，最适合温病的虚证。

这里再强调一下乌梅白糖汤的适用证：头疼身痛、先怕冷后发烧，或直接发烧，神志昏迷、精神倦怠。脉虚浮，洪大，轻按强重按弱。这

种就是温病的虚证。彭子益先生说，温病一般都是虚证多，实证少。实证就要用其他的药了。

如果在发烧以后仍然有怕冷的症状，就说明还是感受到了一些寒邪。这时候只要在乌梅汤里加上3克薄荷叶一起煮就好了。



彭子益说："暑月热极之时，心慌意乱，坐卧不安，面红肤热，身软无力，不思饮食，舌净无苔，或舌色满红，此暑火不降，木气失根也。方用乌梅5大枚，冰糖2两，煎汤热服，酸甘相得，痛饮一碗立愈。暑月发热，乌梅白糖汤特效。"

看见没？"暑月发热，乌梅白糖汤特效！"

很多民间的做法，其实都是有渊源的，都是先人留给我们的智慧在生活中最朴素的反映。可惜的是，在所谓物质高度发达的当下，"普通""廉价""低级"成了这些最有用的食疗药品可怕的代名词，让追求更好生活的我们忙不迭地丢弃。当我们的饭桌上、冰箱里充斥着各类高级化学调料调制出的饮品，同时又因为不知道如何治疗常见的温病和暑证而忙着去医院排队挂水时，自以为过上美好现代生活的我们，是多么地无知和可笑！

朴素的食物，往往就是最好的良药。良药并不都是苦口的，但是被"贵的才是好的"蒙蔽了双眼的我们，才是自己最苦的药。

师傅，你用乌梅白糖汤治好过温病吗？



那当然！一剂而愈！



怪不得中医传不下去了。乌梅白糖汤都能治大病，中医不都饿死了！？





第二章
这些常见病，我们都可以自己搞定







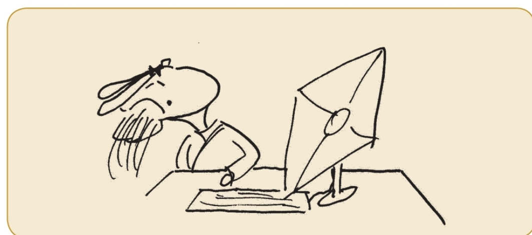
01　舌头的颜值你懂吗？

最近我在整理我的中医基础课里关于舌诊的图片……为了能让大家看到更多类型的舌图，我让小明去帮我尽可能多地找些舌图。

据说，他承受了极大的心理冲击，整理了一些后，他把舌图打包发给我，然后在邮件里很暖心地写了两个字：

保重！

我本以为我是见过大场面的，这种事情就是“piece of cake！”可是……



我建议以后相亲先看舌头，真的。这个简直比长相重要太多了，舌头长得好不好看，完全关系到一生的幸福啊，胖（朋）友们！

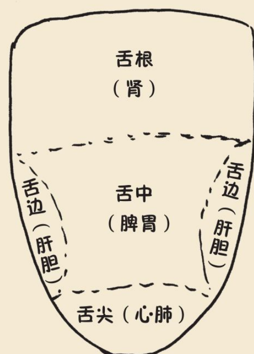
所以以后单位招人，先看舌头，不是“中国好舌头”的一概不能要。工资等级按舌头分，越是好看的舌头，工资越高。

接吻就别假模假样闭着眼睛了，姑娘、小伙们！睁大眼睛，先让对方把舌头伸出来看看，不是好舌头就别亲了，赶紧分手吧，健康是幸福的前提，万一深爱又生病，双方都痛苦。

为什么？因为舌头是身体健康的全息反射图，《黄帝内经》：“手少阴之别……系于舌本。”“脾足太阴之脉……连舌本，散舌下。”“足太阴之正……上结于咽，贯舌中。”“足少阴之脉，上系于舌。”“足少阴之脉……徇喉咙，挟舌本。”

也就是说，舌头通过经络直接或间接地与五脏六腑相通，舌头就是一份随身携带的体检报告啊！

我们来看看舌头上五脏的分布：

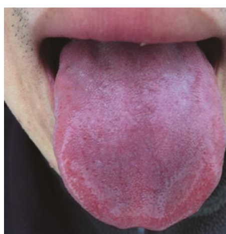


所以舌尖属心，反映心肺的病变；舌中属脾，反映脾胃的病变；舌根属肾，反映肾和膀胱的病变；舌边属肝胆，反映肝胆的病变。

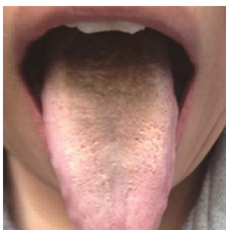
一个中国好舌头最起码要具有**5**个条件：

一是舌头的颜色一定要好看。一般是淡红色到浅粉红色，如果太淡或者发白，就是有寒或者气血不足；如果发红或者绛红，就说明身体有热；如果发暗紫色，就说明有瘀血。

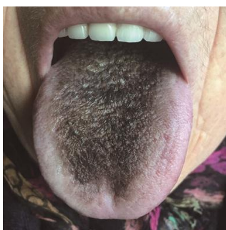
二是舌头的厚度和大小要适中。中国好舌头，是大小适中、薄厚适度的。舌头太胖大，说明脾虚，万一旁边有齿痕就是脾虚的加强版——脾湿；要是舌头太瘦，说明气郁，要是又瘦又薄，说明气血不足；如果舌头上出现斑点、瘀点，就是瘀血；如果舌乳头明显增大红肿，就说明有热证；如果舌中间出现裂纹，就说明脾胃气不足。



绛红舌



褐色苔



黑苔

三是舌下要漂亮。舌下有两条静脉血管静静地流淌，正常情况下这两条静脉血管隐约可见，或者完全看不出来。但是当身体有瘀滞时，气血循环不畅，舌下就会暴青筋。

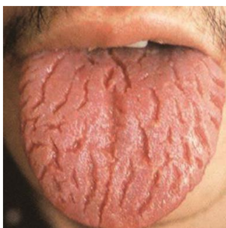
四是舌苔的颜色、厚薄。正常的舌苔是白色的，舌苔均匀地薄薄地附着在舌体表面，湿润度适中。但是当身体出现异常情况时，舌苔就会发生变化。比如身体中湿气较重，舌苔就会湿润，黏腻。身体中火气比较严重，就会出现黄色、褐色或者黑色等舌苔。剥落苔是典型的阴虚表现。



舌下静脉曲张



剥落苔



裂纹舌



歪斜舌

五是舌头的灵活度。说话流利，声音洪亮的人，舌头的灵活度那是杠杠的。要是你和一个人吵架吵不过他，那就赶紧跑吧，估计打架也不是他的对手。舌头灵活代表健康，反之，当人生病的时候，舌头就会变得迟钝，甚至有时候会出现控制不住的颤抖，造成说话口齿不清，或者舌头从口中伸出时向两边歪斜。

舌头歪斜特别要引起注意，多半是中风的前兆。往左边歪，偏向于血瘀；往右边歪，偏向于气滞。

对于舌诊有兴趣的朋友可以直接百度一下舌图，满屏的各种舌头啊……真的，看完舌头集锦再看看生活中的那些不如意，都是“piece of cake”。

一个好的中医，一定要舌脉相参的。我有次去听范英志老师讲课，他的第一句话就是：没有舌脉相参的诊病，都是耍流氓……



罗大伦老师的《图解舌诊：伸伸舌头百病消》不错，是学习舌诊的

入门书籍，杨力女士写的《杨力谈望舌养生》也很不错，算是舌诊的进阶版读物。学会舌诊，特别有用，有时候寒热虚实，看舌头就能分辨出个八九不离十了。











02　药应该怎么吃才是对的？













吃药也是门技术活好吧……

我国清代名医吴鞠通，创立了三焦辨证治疗大法，他提出“治上焦如羽，非轻不举；治中焦如衡，非平不安；治下焦如权，非重不沉”。

这是什么意思呢？就是由于上焦在人体的最上部，所以治疗上焦的病，用药时一定要注意药性轻盈，宜用如羽毛那样轻清升浮之品，否则药就无法达到病灶；中焦处于人体的中部，为升降出入的枢纽，所以中

焦有病用药时须不偏不倚，既不能用药性过于轻浮的药，也不能用药性过于滋腻沉降的药。另外还有一层意思就是脾胃为气机升降之枢，在人体中是平衡的支点，所以用药亦应该照顾到这个平衡的法则；下焦部位最低，而偏于里，此时用药就必须重浊，犹如秤砣那样沉重之品，才能直达病灶。

看一下人体三焦的分割图。

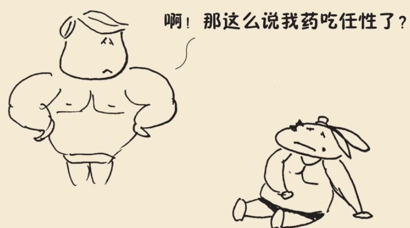


所以治疗咳嗽这样的上焦疾病时，用药一定要轻盈，不能过多过重过厚，如果是煎煮，时间也不宜过长。有很多人急于将咳嗽治好，每次喝咳嗽药水都超量，这样反而让疗效大打折扣。其实应该每次少量，加次服用。

金元时期的中医大家李东垣先生，写了经典名著《脾胃论》，他认为脾胃位于中焦，是人体的根本。所以他拟定的清暑益气汤、升阳益胃汤、当归拈痛汤等方剂都是升降寒热补泻同用的典范。

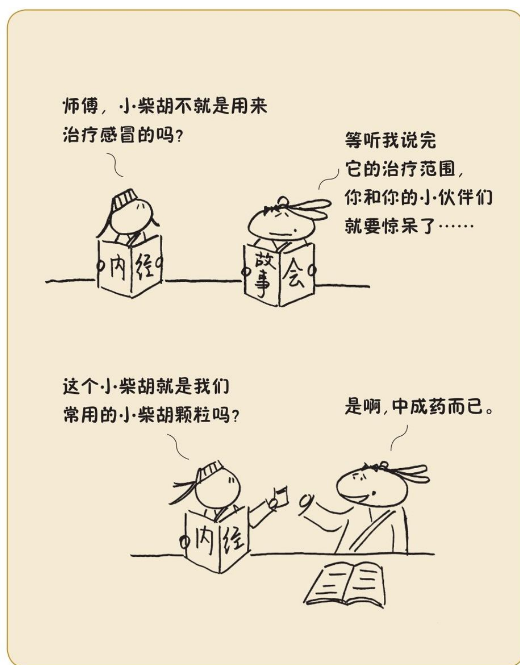
明朝名医张景岳在给病人开滋补肾阴的药物时，熟地黄经常能用到60～80克，这在现代中医看来药量简直太大了，但是只有这样才能加强药性的沉浊滋腻，稳稳地到达下焦滋补肾阴，遵循的药理其实就是“治下焦如权，非重不沉”。

了解三焦辨证治疗大法的原则，可以让我们在平时用中成药或者煎煮药物时，自己进行适度的加减，有时要轻、有时要重，才能更好地取得疗效。


啊！那这么说我药吃任性了？


摸着你的良心说，
这么任性地吃药，
是不是医药费单位报销？

03 小柴胡颗粒，你用到它疗效的十分之一了吗？



现在，几乎每个家庭的常备药名单里都有小柴胡，可是大家都只知道小柴胡是用来治疗感冒的，而且功效也不咋地，经常吃了没什么用。但其实，这个小柴胡出身名门《伤寒论》，是一个非常经典的名方，我们之所以觉得它疗效不好，实在是因为我们都太不了解它了。

先来看看小柴胡汤的组方吧。

> ***TIPS***
>
> 小柴胡汤：
>
> 柴胡30克，黄芩15克，姜半夏15克，人参（也可用党参）15克，甘草15克，生姜15克，大枣20克。水煎服，早、晚各一次（方剂来自《伤寒论》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

柴胡微寒，入肝胆经，和解表里，疏肝解郁；黄芩气寒，入肝胆经，泄热止烦；姜半夏气平，入肺胃经，下冲逆而止咳嗽，降浊阴而止呕吐；人参、甘草、大枣入脾胃经，补中益气和胃；生姜性温，解表散

寒，降逆止呕。

在《伤寒论》里，小柴胡是少阳证方（少阳是指胆经），适应证为：寒热往来（忽冷忽热）、胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干。功效为解表清热，疏肝和胃。

所以小柴胡汤在《方剂学》中被分类在和解剂中，专门治疗半表半里的病。意思就是病邪在表里之间，因为和正气相搏，因此常常出现寒热往来（忽冷忽热）的症状。小柴胡之所以被用来治疗感冒，就是因为感冒在病邪即将入里，而又未入时，用它进行和解，效果最好。

但事实上，很多人使用的效果并不明显，不是这个药不对症，而是用药量太轻了。现在普通包装的小柴胡颗粒，在治疗感冒时至少要用到一次3～4包，一日三次，才会比较有效。

碰到感冒初期流清鼻涕时吃，也会有效的原因，是它里面有生姜解表散寒，又有人参、甘草、大枣提补正气，很容易将刚刚感受到的寒邪散出去。如果万一寒邪入里化热了，小柴胡汤里的柴胡和黄芩又可以发挥疏肝理气，清热除烦的药性，用来退烧，和解表里。

在使用小柴胡时，一定要仔细辨证，看看是否有寒热往来（忽冷忽热）、胸胁苦满、食欲不振、心烦喜呕、口苦咽干。只要出现了这些症状，不管是否感冒，都可以用。

另外，小柴胡是和解胆经的药，所以肝胆郁热的问题，它都会有一定的疗效。在日本，小柴胡汤作为汉方比较常用的药方，被研究得很透彻，并且一度被广泛使用于治疗肝炎（并不是每种肝炎都适合，要辨证使用）。

下面，我就再介绍几种小柴胡能治疗的常见病，有很多都是你们想也想不到的。

1．解酒护肝

我们常见的酒后症状多为：胸胁苦满、心烦喜呕、口苦咽干、头晕头痛。这是小柴胡典型的适应证，药方里面的成分本来就是疏肝理气、清热解毒、解表散寒的，对于解酒效果很好。同时小柴胡还理中和胃，保护胃黏膜，止呕降逆。





2．结膜炎

结膜炎为什么能治？因为肝开窍于目啊，而且肝经也经过眼睛。结膜炎是西医的病名，在中医里其实就是肝经有热在眼睛上的体现罢了。小柴胡清肝胆经热，治疗这个是分内的工作，完全对症啊。用时可以用菊花或者金银花泡的水冲服小柴胡，加强清热的疗效。





3．中耳炎

中耳炎是孩子常见的多发病，尤其是夏天游泳以后，有水进入耳朵引发炎症。小柴胡是治疗中耳炎初期最好的家庭用药。为什么呢？因为胆经的循行路线中“耳部分支：从耳后（完骨穴）分出，经手少阳的翳风穴进入耳中”。所谓炎症，其实就是有热证，此时用车前草或者蒲公英煮水，冲服小柴胡3～5包（此时剂量要大一些），可以很有效地治疗中耳炎。如果临时找不到蒲公英和车前草，也可以用小柴胡＋双黄连口服液代替。



4．偏头痛

胆经的循行路线，在头部就是沿着头部两侧，所以偏头痛的原因大部分都是因为胆经有热。此时用车前草或者马齿苋煮水，冲服小柴胡3包，一日三次。对于缓解和治疗偏头痛效果很好。

5．手足口病

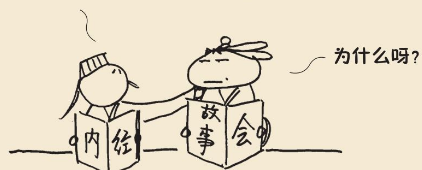
手足口病其实就是肝经有热引起的病症，肝胆同气，小柴胡一样可以清肝经的热毒。所以家庭最好的预防和治疗办法，就是让孩子服用小柴胡颗粒＋双黄连口服液。这个治疗方法在我的手足口病医案里，治愈率极高。

哎，小柴胡到底能治疗多少病，我也搞不清楚，这就是中医药方的神奇之处。它就像打仗时候的排兵布阵，演绎起来千变万化。但无论如何它体现的都是中医辨证论治的精神。只要是少阳证，小柴胡就是良方。至于病名，那些都是西医起的，莫要被迷惑和束缚才好。

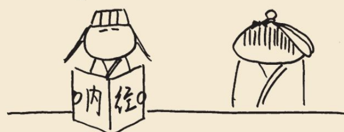
梁冬曾经写过一段话，我觉得就是对中药方最好的阐述。他说：“几千年的中华传统文化浸润濡养着中医这棵宝树奇葩，无论是基础理论，还是用药治则，无不闪烁着哲学的思辨之美……五行的相生、相克、相乘、相侮，对立、制约与依存，看似玄而又玄，但无处不反映着朴素的真理。七情配伍，相使、相须、相恶、相杀，一方之中竟有排兵布阵般的谨慎严密，大气浑然，每一方不知包孕了多少哲理在其中。”

这就是“大道至简，至简则美”的中医。

师傅，您真不应该引用梁冬这段话的。



显得你的文笔……太差了。



04　咳嗽的真相——五脏六腑都能让你咳



就算是讲咳嗽，我们也要讲点儿不一样的，我们讲《黄帝内经》里的咳嗽……逼格高到以后再也没有人敢跟你们讨论咳嗽！！！

《黄帝内经·素问》咳论篇

有一天黄帝吃完饭，闲着也是闲着，就问他的老师岐伯："请问老师，为什么肺会让人咳嗽呢？"岐伯说："五脏六腑都能让人咳嗽，谁跟你讲只有肺才能让人咳嗽的啊？"黄帝一听，不明觉厉，说："您讲来我听听。"

于是岐伯就说了，皮毛是归肺管的，皮毛先受了风邪，肺肯定就是直接的受害者。如果此时胃里又吃了点凉的东西，凉气沿着脉气进入了肺（其实脾胃属土，肺属金，土生金，所以胃受寒，也会直接影响到肺），肺里外受寒，互相打架，就开始咳嗽了。

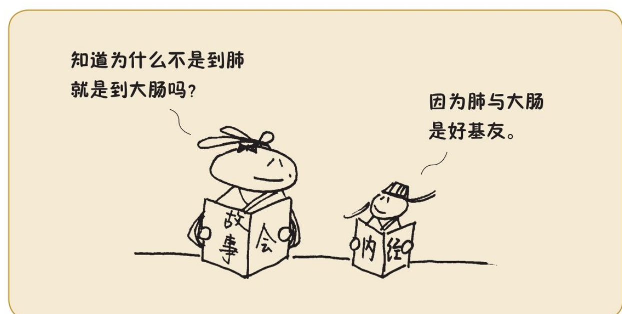


唉，对啊，健康的人生有健康的乐趣，但必然会失掉放纵的乐趣，这就是人生。

岐伯又说，虽然咳嗽是生于肺的，但是受病的根源则有可能传自五脏，不要总是责怪肺，肺其实很无辜的。比如说，秋天的时候，一般都是肺先感受到邪气，因为秋天属金，肺属金，所以同类相感，有什么风邪，肺肯定第一个倒霉。同理可得，冬天的时候，就是肾最先遭殃（冬天属水，肾属水）；春天的时候，就是肝先躺枪（春天属木，肝属木）；夏天的时候，心第一个受害（夏天属火，心属火）；长夏的时候，就是脾最容易生病啦（长夏属土，脾属土）。



岐伯说，人是妈生的，但是人也是生活在大自然中的，与自然的气运密不可分，所以五脏与季节变化紧密相连。五脏受了风寒后，轻的就传到了肺，开始咳嗽。严重的就直接传到大肠，于是就会拉肚子，肚子痛了。



听到这里，黄帝心想，不就是个咳嗽吗，看你整得这么玄乎。于是又问岐老师：“那这么多种类的咳嗽，你是怎么区分的呢？”岐老师微微地捋了捋胡须说：“肺引起的咳嗽，不但咳嗽，而且喘气的声音也很大，

这就是肺气上逆的表现。有的人咳嗽咳得甚至吐血，这就一定是肺不收敛引起的了。”

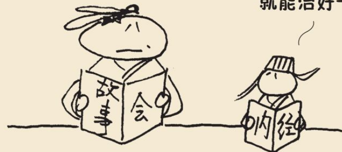


如果是心引起的咳嗽呢？咳着咳着就会心口疼，然后心火上逆，沿着心脉到了嗓子，嗓子眼儿里像堵着一小块东西似的非常难受。严重的话就会引起咽喉肿痛（扁桃体发炎）或者喉部肿大，呼吸困难了（喉炎）。

如果是肾引起的咳嗽呢，咳的时候腰部和脊背就会疼痛，因为肾脉贯穿了整个脊背，咳嗽时会牵引着腰背，引起疼痛。肾寒脾湿，脾在液就表现为口水，所以咳着咳着就会不停地有口水流出。

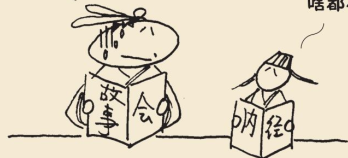


如果是脾引起的咳嗽呢？就会右边胁下疼痛，隐隐地还会牵连至肩背疼痛。这是因为脾气应该从左边升起，胃气从右边下降。如今脾受了寒湿，导致了胃气从右边上逆，所以右边的胁下就会胀痛，一直会上冲到肩背。胃气不降，肺气也没有下降的通路了，就会开始咳嗽。而且越是运动后，咳嗽越剧烈。



如果是肝引起的咳嗽呢？咳的时候肋骨下面的两边都会疼痛，因为肝经是从身体前面的左右两边经过，咳嗽时，左右两边都疼，甚至咳得不能转身，一转身肋骨下面就更疼。

黄帝听完表示服气，然后就问，除了五脏以外还有什么咳嗽呢？岐老师说，还有六腑咳嗽。



黄帝同学听完了岐老师的五脏咳嗽的说法后，特别感慨，激动地表示……想吃一碗凉皮。吃完后又回去睡了一个午觉，下午来了本来想学点儿别的，但是扭头一看奥数老师虎视眈眈地望着他，于是他只好继续假装很感兴趣的样子，听岐老师掰扯咳嗽的事情。

黄帝问："那啥，五脏引起的咳嗽我明白了，那请您讲讲六腑是怎么引起咳嗽的吧？"

于是岐伯说："五脏引起的咳嗽，咳久了，就转移到六腑上去了啊。因为五脏和六腑都是表亲关系，一一对应的。"

五脏		六腑
心	—	小肠
肝	—	胆
脾	—	胃
肺	—	大肠
肾	—	膀胱
		三焦

脾引起的咳嗽，咳久了以后，就会把病机传给胃。胃引起的咳嗽是什么症状呢？就是一咳嗽就呕吐。那是因为胃气上逆的缘故。



肝咳久了呢？就会把病传给它的好兄弟胆。“肝胆相照”不是口号，它们是来真的。胆接过病茬以后就会胆气上逆，咳嗽的时候会口苦，或者呕吐胆汁。

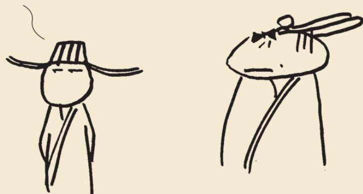
肺咳久了呢？好基友大肠就受到了牵连，大肠掌管着肛门，所以一咳嗽就会有屎挤出来……呃，整个人都不好了。



小肠和心是两口子，要不古语说“热心肠”，它们五行都属火。心咳久了，小肠也就病了，一咳嗽就放屁……嗯，整个人又都不好了一次。



肾久咳呢？肾和膀胱相表里，所以膀胱就受到了影响，形成了膀胱咳。就是一咳嗽就遗尿……遗尿……遗尿……



如果人总是这样一直咳啊咳啊，那么他身体的上、中、下三个部分就都会生病了，这时候人的感觉就是，总是腹部很胀，什么都不想吃。因为最终所有的病气都会聚在胃部，让胃气上逆，所以人就感觉一点儿胃口都没有了。胃气上逆导致了肺没有下降的通路，所以肺气上逆后，人就会持续不停地咳嗽，流鼻涕，头面部看上去总是浮肿的。

讲到这里，岐老师把已经睡熟的黄帝好不容易摇醒，说："我已经把五脏六腑引起的所有咳嗽都讲完啦！"

黄帝说："太好了，那我们赶紧吃饭吧。不过，让我先把文章发到朋友圈。"





是真的！岐老师居然没有说怎么用药治！当然，他说了怎么用穴位治。可是对于大部分不会用针的人来说，知道穴位并没有卵用，所以在此就不介绍了。

你的男神或者女神咳嗽了，
如果你还在发这样的短信：
亲，多喝水，多休息……



简直弱爆了!!!

你应该直接点：

帅哥你这个是胃咳，
来碗半夏厚朴汤吧……







哈哈，瞬间让那些脸尖胸大头发长的心机婊滚蛋……

啦啦啦啦啦啦啦啦……

得意……





唉！我师傅太不了解男人了，
男人吃完药后……还是看脸。



05　真正的家用咳嗽治疗实用手册（外感类）





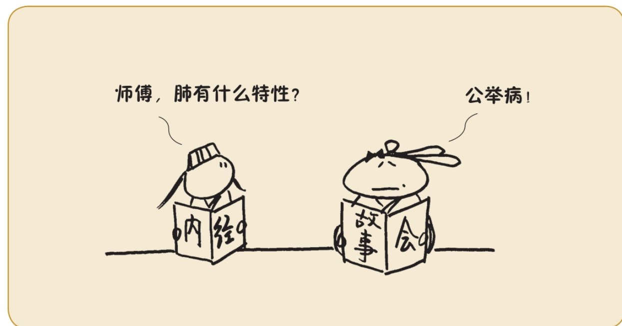




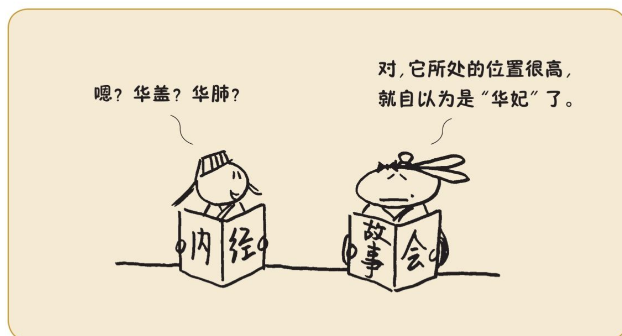
好啦，言归正传。

前面，我讲解了《黄帝内经》里的关于五脏六腑都能让咱们咳嗽的内容，下面我们继续讲咳嗽。

先讲一下，为什么我们总是那么容易咳嗽呢？除了肺主皮毛，很容易受到外邪的侵害以外，还因为它本身的特性。



为什么这么说呢？肺位于胸中，位置很高，因此有“华盖”之称。



肺被称为“娇脏”，就是特别娇嫩的脏腑。《难经本义·四十九难》：“肺主皮毛而在上，是为嫩脏，故形寒饮冷则伤肺。”《里虚元鉴·劳嗽症论》：“肺气一伤，百病蜂起，风则喘，痰则嗽，火则咳，血则咯……”

把这些古文的意思总结为两个字儿，就是：娇气！

所以无论是外感还是内伤，或者是其他脏腑的病变都有可能伤及肺，从而引发咳嗽、气喘、咳血、失声、胸痛、肺痨等病症。而我们最常见的就是咳嗽，有的人咳嗽周期都是以月计，咳不到一周就好了的，那都算是没咳好，都不好意思跟人说自己咳嗽了。

这次从外感和内伤两个方面讲下原理和用药。

外感咳嗽

1．寒咳。寒咳是指身体感受寒邪后，伤及肺部引发的咳嗽。主要症状有气急、喉痒、痰白、鼻塞、流清鼻涕、头痛、肢体酸痛、发烧怕

冷、无汗、舌苔薄白。

这里要抓住的关键词就是：喉痒（热为喉痛）、清涕、痰白、舌苔薄白。如果舌苔厚白，就是有寒湿，不仅寒还湿（寒湿加藿香正气水）。

治则：解表散寒、宣肺止咳。

此时我的推荐用药为：通宣理肺丸。

通宣理肺丸的组方为：紫苏叶，前胡，桔梗，苦杏仁，麻黄，甘草，陈皮，半夏（制），茯苓，枳壳（炒），黄芩。它是解表剂，具有解表散寒，宣肺止嗽之功效。主治感冒咳嗽，发热恶寒，鼻塞流涕，头痛无汗，肢体酸痛。

这里面解表散寒的药物有紫苏叶、麻黄，降肺止咳的有前胡、桔梗、苦杏仁、半夏，这几样是最重要的。所以万一你们附近的药店没有通宣理肺丸，那就按照这几样主要的药物进行对照，差不多能对上症状的止咳药基本都可以用（购买前请仔细辨证，并详细阅读说明书上的“功效”）。

2．热咳。热咳就是风热引起的咳嗽，或者寒邪入里化热后引起的咳嗽。主要症状有咳嗽、痰多痰黄、痰黏、咽喉痛、怕风、发烧、头痛、身体痛、流黄色的鼻涕、口渴、舌苔薄黄等热证。

这里要抓住的关键词是：黄痰、喉痛、涕黄、舌苔薄黄。如果舌苔黄腻，则是代表湿热，不仅有热还有湿（可以加用参苓白术丸除湿）。

治则：疏风清热、宣肺止咳。

对于热咳，我的推荐用药为：麻杏止咳糖浆或者咳喘宁口服液。

麻杏止咳糖浆的组方为：麻黄、苦杏仁、石膏、甘草（炙）。它的主要功效是解表清热降逆，止咳祛痰平喘。里面的麻黄解表、苦杏仁降逆止咳、石膏清热。

咳喘宁口服液的组方为：麻黄、石膏、苦杏仁、桔梗、百部、罂粟壳、甘草。它的主要功效是宣通肺气，止咳平喘。症见咳嗽频作、咯痰色黄、喘促胸闷。

这两种药中主要用药为麻黄、石膏、苦杏仁。如果没有我推荐的这两款药，你们自己对照其他咳嗽药品里，有这三样，也可以尝试使用（购买前请仔细辨证，并详细阅读说明书上的“功效”）。

3．燥咳。燥咳是指风燥咳嗽。主要症状为喉咙干痒、无痰或者痰少成丝、有痰咳不出、咽喉干痛、口干、鼻干、唇干，常伴有鼻塞、头痛、无汗、发烧怕冷等。舌质红或者舌质白。

这里要抓住的关键词是：干、无痰或者少痰。

这时的治疗原则就是：疏散风热、宣肺止咳。

对于燥咳，我的推荐用药是：桑菊感冒片。

桑菊感冒片的组方为：桑叶、菊花、连翘、薄荷、桔梗、苦杏仁、芦根、甘草。它的主要功效是疏风散热、宣肺止咳。桑叶、菊花、连翘、桔梗、苦杏仁、芦根清热滋阴止咳。薄荷辛凉透表，疏散风热。

这里面比较重要的是桑叶、菊花、苦杏仁和薄荷。所以药店若无桑菊感冒片，就按照这几样比照购买（购买前请仔细辨证，并详细阅读说明书上的“功效”）。

另外一些我们平时常用咳嗽药的使用功效，这里也简单讲一下。

蛇胆川贝液：热咳。

川贝枇杷露：热咳或者燥咳。

复方鲜竹沥液：热咳。

小青龙合剂（颗粒）：寒咳。

止嗽散：燥咳。

宣肺止嗽合剂：燥咳。



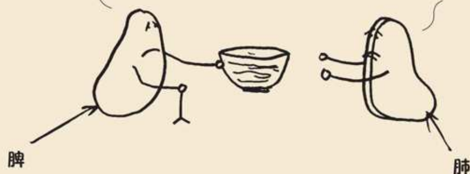
06　家用咳嗽治疗实用手册（内伤篇）

外感咳嗽，是因为自然界风、寒、暑、湿、燥、火六淫气引起的，属于防不胜防的受邪，所谓命苦不能怪政府。

可是内伤引起的咳嗽，就怪不了别人了，都是我们自己脏腑或者体质出了问题，从而伤及了肺部。所以内伤咳嗽多为慢性病，会常年反复，迁延不愈。现在我们就把内伤咳嗽的病因一个个罗列出来，看看到底是什么让我们咳得停不下来。

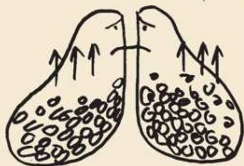
1．痰湿蕴肺

身体本来是靠脾对水谷精微的运化来滋养脏腑，包括肺。可是由于饮食不节，或者嗜酒好烟，或者过食肥甘厚味辛辣，或平素脾失健运，伤害了脾胃之后，脾无法正常代谢水湿，日久变为脾湿；脾湿生痰，上渍于肺，壅遏肺气；肺气不降反逆，从而引发了咳嗽。





不久以后，浑水变成了浊痰。



痰湿蕴肺造成的咳嗽症状为：反复发作，咳声重浊，胸闷气憋，早上起来咳嗽加剧，痰多，痰黏稠，痰为白色或者灰色，痰咳出后会感觉胸部气憋的情况缓解。除此之外，身体还有很多痰湿体质的特征：身体疲倦、腹胀、吃的东西很少、大便不成形，舌苔白腻。这种咳嗽也可以理解为寒湿咳嗽。

治则：燥湿化痰，理气止咳。

推荐用药：二陈丸＋三子养亲汤（用前请仔细辨证，在医生的指导下用药）。

二陈丸组方：陈皮，半夏，茯苓，甘草。

功效：燥湿化痰，理气和胃。

主治：湿痰症。咳嗽痰多，色白易咯，恶心呕吐，胸膈痞闷，肢体困重，或头眩心悸，舌苔白滑或腻。

三子养亲汤组方：炒苏子6克，炒莱菔子6克，炒白芥子3克。熬水，熬成两小碗，早、晚分服。

功效：降气化痰。

主治：痰壅气逆食滞证。咳嗽频作，咳声重浊，痰多色白，质黏稠厚，胸闷脘痞，呕恶少食，体倦肢重，舌苔白厚腻。

这两个方子合用，可以治疗痰湿蕴肺引起的咳嗽。二陈丸是中成药，药店都有。三子养亲汤，因为用药简单，可以自己熬。但如果实在没条件，市面上有卖三子养亲茶的，组方一样，也可以替代使用。

2．痰热郁肺

痰热郁肺就是痰湿郁结在肺中日久化热，引起的原理都是一样的。

问题：痰湿蕴肺和痰热郁肺的区别？

小明：有两个字不一样。（×）

小红：一个是常温的、一个是加热过的。（√）

主要症状有：咳嗽喘息气粗，胸胁胀满，伴身热，舌红，苔黄或黄腻。除此之外，身体还表现出很多热证：面红、身热、口干而黏、想喝水、舌质红。这种咳嗽可以理解为湿热咳嗽。

治则：清热化痰，肃肺止咳。

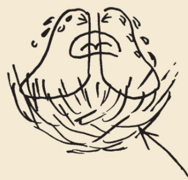
推荐用药：橘红丸。

橘红丸是中成药，组方：化橘红，陈皮，半夏（制），茯苓，甘草，桔梗，苦杏仁，紫苏子（炒），紫菀，款冬花，瓜蒌皮，浙贝母，

地黄，麦冬，石膏。

3．肝火犯肺

这种病症多由情志郁结，气郁化火，灼伤了肺阴，或邪热蕴结肝胆，上犯于肺，肺失清肃或肺络受伤所致。简单来说，就是生气气得咳嗽啦！



主要症状：感觉气往上冲想咳嗽，咳的时候面红耳赤，喉咙干、嘴巴苦，痰少但是很黏，一丝一丝的感觉吐不干净，症状可随着情绪波动增减，咳嗽的时候会有胸胁疼痛，舌红或者舌边红，苔薄黄。

除此之外，身体还有很多其他肝郁的症状：嘴里又苦又干，经常眩晕，一会儿冷一会儿热，胃口不好，胸闷，胸胁经常疼痛，失眠多梦，烦躁易怒。

治则：清肺泻肝，化痰止咳。

推荐用药：加味逍遥丸＋二陈丸（用前请仔细辨证，在医生的指导下用药）。

加味逍遥丸是中成药，组方：当归，芍药，茯苓，白术，柴胡，牡丹皮，山栀，炙甘草，薄荷。功效为养血健脾，疏肝清热。

主治：肝郁血虚内热证。烦躁易怒，或自汗盗汗，或头痛目涩，或颊赤口干，或月经不调，少腹胀痛，或小便涩痛，舌红苔薄黄。

二陈丸里的陈皮、半夏、茯苓，又是专门用来降逆除痰止咳的，是经典的化痰方。两种药加在一起吃，治疗因为肝郁而引起的咳嗽，效果很好。

4．肺阴亏耗

如果外感咳嗽一直没有治疗好，长期咳嗽后会引起肺气虚弱，肺阴损耗。或者是寒邪入里化热后，灼伤肺阴，导致肺阴亏虚。



其实就是：把肺咳虚了……

主要症状：干咳，咳声短促，痰少黏白，或者痰中有血丝；低热，下午脸会潮红，盗汗，口干，舌质红，少苔。此时身体还会出现一些其他的阴虚症状：五心烦热，睡不好，盗汗，大便干燥，尿黄，腰膝酸软，嘴唇红，耐性差，舌质红。

治则：养阴清肺，润肺止咳。

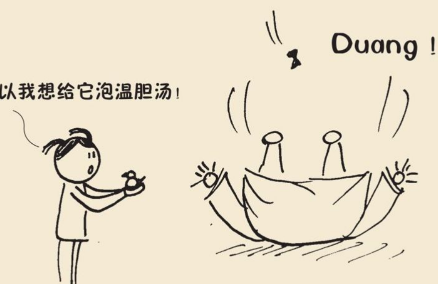
推荐用药：养阴清肺膏或强力枇杷露（用前请仔细辨证，在医生的指导下用药）。

养阴清肺膏的组方：地黄，麦冬，玄参，川贝母，白芍，牡丹皮，薄荷，甘草。其中地黄、麦冬、玄参、川贝母、白芍都是滋养阴精的，有养阴清肺、润燥止咳的功效。

强力枇杷露的组方：枇杷叶，罂粟壳，百部，白前，桑白皮，桔梗，薄荷脑。一般用于支气管炎咳嗽，它的功效是养阴敛肺，止咳祛痰，也可以用在肺阴亏耗的咳嗽中。

以上所有治内伤咳嗽的用药，在使用前，务必根据身体其他症状进行整体辨证，这一点特别重要。同时看清这些中成药上的“功效”，再确定使用。能做成中成药的药方，一定都是经过千百年临床反复认证的经典方、常用方、验方，对于我们的常见病，中成药足矣。


妈咪，
我的小鸭子好像生病了……
所以呢？


所以我想给它泡温胆汤！
Duang！

07　中医里脚气不是病，是症状好吧！

我记得第一次看到“温胆汤”这个中医方子，是在罗大伦博士的书里，他当时给温胆汤的定义为“千年除湿神方”，我一带而过，根本没往心里去。

第二次看到温胆汤是在黄煌教授的《中医十大类方》里，他对温胆汤的定义主要是安神、定惊。

> ***TIPS***
>
> 温胆汤组方：
>
> 茯苓一两半（7.5克），半夏二两（10克），陈皮三两（15克），甘草一两（5克），枳实二两（10克），竹茹二两（10克），大枣一枚（15克），生姜几片（15克），水煎服（方剂来自《三因极一病证方论》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

后来我用温胆汤治好过哪些病呢？有咳嗽、不明原因的头痛、头皮屑多、脚气、湿疹、脸色潮红（农村红）、头晕、失眠、扁平疣。

然后在读者给我反馈的医案中，温胆汤除了上面的疗效以外，还有效地治疗了高血压、寻常疣、胸闷、腿肿、妇科炎症、脸上的痘痘、减肥。

天！温胆汤到底能治好多少病，连我也无法确定。可事实上，温胆汤只治一种病——痰湿。

那么问题来了，为什么那么多人都有痰湿呢？这个痰湿是怎么产生的？好吧，让我来告诉你们，那些湿是怎么进入我们身体的。

1．夏天本来是要出汗的，可是因为现在每个室内都有空调，所以本应该从汗水中流出的湿，全部被密闭在了身体里。

2．如今卫生条件好了，运动过后人们会在第一时间选择洗澡，此时毛孔都是张开的，洗澡时水湿就会从毛孔进入人的皮肤和关节中。

3．生活物质条件太好，吃的东西过于肥甘，酒肉穿肠过，伤了脾胃。脾主水湿代谢，脾虚后，水湿就无法被正常运化和代谢掉，留在了身体里变成湿气。

4．大多数人都是上班族，缺乏运动，脾主肌肉，肌肉得不到锻炼，也会造成脾虚，所谓劳倦伤脾。另外思虑伤脾，过度用脑，也会伤脾。脾虚就不能代谢水湿，结果又是湿气。

如果吃的东西过于寒冷，也会伤脾引起脾湿。肝气郁结克伐脾土，导致脾胃功能虚弱，引起脾湿……上面所有乱七八糟的各种湿，在身体里待久了就会郁热成痰，变为痰湿。湿气就像一根棍子，横在了人体中间，使身体的圆圈不能再畅快地转动，如此引起各种各样的病，也就不足为奇了。

上面我讲了这么多湿，就是因为我要告诉你们，脚气其实就是身体有湿最常见的一种症状——它既不是病源，也不是什么细菌感染，它就只是症状而已。所以脚气也要辨证论治，不是所有的脚气都是一样的。中医里把脚气大致分为三种类型：湿热脚气、寒湿脚气、瘀血寒毒。

1．湿热脚气证：主要症状表现有脚趾间或足底部潮湿糜烂，瘙痒，或浸淫流黄水，或红肿溃烂蜕皮，甚至脚趾肿胀，舌红，苔黄，脉沉或无变化。其治当清热燥湿，温化止痒。可选用苦参矾石汤。

TIPS

苦参矾石汤：

苦参24克，矾石10克，芒硝12克，花椒12克，茯苓30克。此5味药水煎后泡脚，一天1～2次，7天为一个疗程，一般2～3个疗程（用前请仔细辨证，请在医生指导下用药）。

这个方子的主要功效就是清热燥湿、温化止痒，特别适用于舌质红，苔黄，足底糜烂瘙痒，甚至溃烂蜕皮的严重湿热型脚气患者。如果不是特别严重，但也符合湿热证，可用温胆汤泡脚，功效也不错。

2．寒湿脚气证：主要症状表现有脚趾间或足底部潮湿糜烂，瘙痒，或浸淫流黄水，或麻木冷痛，或溃烂蜕皮，手足不温，甚至脚趾肿胀，舌淡，苔白，脉沉。其病理为，本身气血双虚，四肢厥冷，又被寒湿所肆虐，以此而变生为寒湿脚气。其治当散寒除湿，温化止痒。可选用鸡鸣散。

TIPS

鸡鸣散：

槟榔7枚，陈皮、木瓜各30克，吴茱萸6克，桔梗15克，生姜（和皮）15克，紫苏叶9克（用前请仔细辨证，请在医生指导下用药）。水煎服，最好在早上5点左右空腹用药，然后会拉出黑色的大便，这就是排寒湿的表现。

鸡鸣散的功效就是行气降浊、化湿通络，解表散寒。

3．瘀血寒毒证：主要症状表现有脚趾间或足底部潮湿糜烂，瘙痒，疼痛，或浸淫流脓血水，脚趾颜色暗紫或痒痛或溃烂蜕皮，甚至脚趾肿胀，舌质暗，苔薄，脉沉。引起的原因是由于寒凝血瘀，瘀血内阻，这种脚气光除湿就不行了，其治当活血化瘀，散寒解毒。可服用金匮肾气丸（中成药），配合服用桂枝茯苓丸。

TIPS

桂枝茯苓丸：

桂枝、茯苓、芍药、牡丹皮、桃仁各等份，末之，炼蜜和丸，如兔屎大，每日食前服一丸。或各15克，水煎服（方剂来自《金匮要略》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这两个方子配合在一起的功效就是温化止痒、通行寒痹、行气化瘀。特别适合瘀血寒证引起的脚趾屈伸不利、疼痛为主要特征的脚气。

在中医里，脚气不但不是细菌，不传染，而且中医认为，不论湿寒、湿热的脚气，都是身体在主动排湿的一个表现。身体是非常智慧的，当它感觉到身体湿气过重时，会自行选择出口排出湿气。脚底是经络汇集的地方，也是身体的全息反射区，湿气一般都是往下走，所以身体很自然地选择了它。

如果脚气在犯之时，没有从调整身体体质出发，而是强行用外用西药激素来治疗脚气，那么就相当于堵住了身体排湿的出口，这时身体就只能选择其他地方排湿，比如阴道、阴囊或者是皮肤（湿疹）。

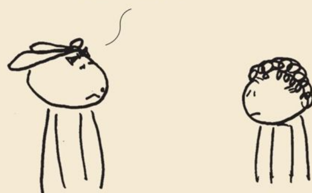
所以脚气不是病，更不是细菌，而是湿气的症状。要想彻底根治脚气，就要从调整身体体质入手。我们会发现，很多人有好多年的脚气突然就没了，有时候夏天有冬天就没了，都是因为身体里湿气在不断变化

而已。如果是细菌的话，为何常常只有一只脚有，另一只脚却好好的呢？

以上给大家介绍的几种治疗脚气的药物，都是从身体排湿化瘀入手的，具体如何使用，一定要先仔细辨证。尤其是应该把全身的其他症状结合在一起考虑，不要只看脚丫。比如寒湿的人，他一定有其他阳虚的症状，湿热的人也一定有其他内热的情况，瘀血就更容易辨证一些。另外无论是吃药还是泡脚，2～3个疗程即可（一般7天为一个疗程），不要长期泡，因为那毕竟是药！

总之，找到病因，脚气是一定可以治愈的。




哎，没文化太可怕！老崔，你要多学点
中医知识才行啊！


那是因为脚气传男不传女！

08　那些年我们都有的便秘





所以我们就来专题讲讲便秘吧。便秘其实只是一种结果，引起的原因分好几种，要码很多字儿才能写完的，想想就感觉好累啊……



好吧，下面我们就好好捋捋关于便秘，那些我们应该知道的事儿。









像这种朋友，便秘也不要管他，吃饭的时候想不到你，拉不出屎来的时候就想到你了，必须让他再难受几天！

唉，谁让我是个心地善良的兔子呢，要不是怕他打我，我也不会告诉他的。这种因为过食了辛热食物或热邪侵入腑脏而引起的暂时性便秘，来碗大承气汤就可以了。

> ***TIPS***
>
> 大承气汤：
>
> 大黄4两（12克），厚朴半斤（24克），枳实5枚（12克），芒硝三合（9克）（方剂来自《伤寒论》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这个大承气汤是寒下剂，有峻下热结的功用，专门治疗胃和大肠的实热证。症见大便不通，频放臭屁，胃腹胀满，疼痛拒按，按上去很硬，手脚出汗，舌苔黄燥甚至起刺，或焦黑糙裂。脉沉实。

一般对应的舌头是这样的：舌红苔黄。

方中的大黄苦寒泻热，功积通便，可以涤荡肠胃邪热积滞。芒硝咸

苦而寒，软坚润燥，泻热通便。厚朴行气消胀除满，枳实开痞散结。整个方子是行气和泻下并重，药势峻猛，所以中病即止，切勿过服。孕妇、素体虚弱之人或者阴虚内热者忌服。

除此之外，气虚也常常是引起便秘的一种原因。如果没有明显的寒症，只是气虚症状显著：少气懒言，四肢倦怠，头晕目眩，出虚汗，舌淡胖苔白……这种情况下的便秘吃补中益气丸就好了。

气虚的舌图，多半有齿痕，苔薄白。



除了上面讲到的实热、气虚导致的便秘以外，最常见的还有阴虚便秘。阴虚便秘最好理解，就是肠中的津液太少，便便的小船划不动了，只能搁浅在大肠中间。自己脑补一下画面吧，画面太美我不敢看。

那这时候吃五仁丸效果最好了。

五仁丸现在有中成药卖，由杏仁、桃仁、柏子仁、松子仁、郁李仁、陈皮六味药组成（请咨询当地中医用药）。

因为其中有五味都是果仁，所以叫作五仁丸。这个方子是润下剂，有润肠通便的功效，主治津枯便秘。症见口干喜饮、舌燥少津、大便干燥、艰涩难出，以及年老或产后血虚便秘。

剥落苔和无苔都是典型的阴虚舌图。

方中杏仁质润多脂，润肠燥、降肺气，桃仁、柏子仁、郁李仁、松子仁都有润滑肠道，治疗便秘的作用。陈皮理气行滞，气行则肠运，与五仁合用，既可以润肠通便又可以不伤津液。

那我们常吃的麻仁丸是怎么用的呢？麻仁丸是治疗胃热肠燥便秘的常用方。

但是麻仁丸有个用药指征就是小便频数，舌红苔黄。主要是因为胃热肠燥导致的脾受约束，从而失去输布津液的功能，津液只输膀胱，因此小便频数。

> ***TIPS***
>
> 麻仁丸：
>
> 麻子仁、芍药、枳实、大黄、杏仁。因其中大黄和枳实是攻下破滞的药物，所以孕妇、老年人或者血虚者慎用（请在医生指导下用药）。









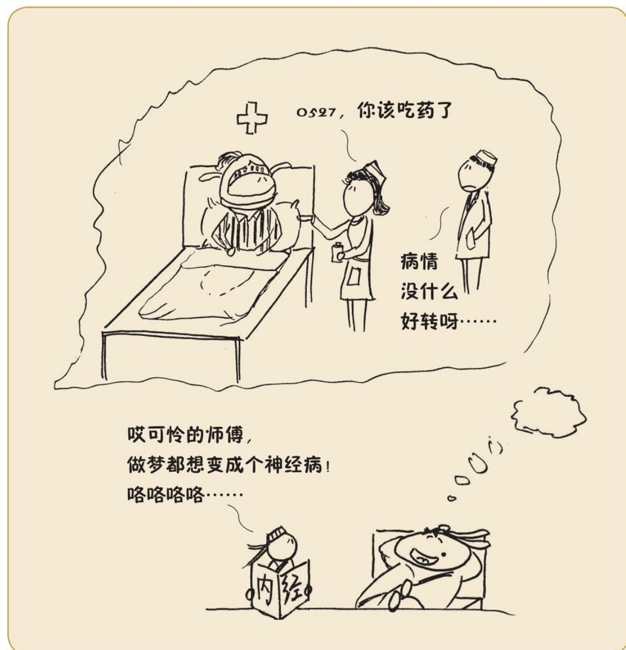
09　偏头痛的前世今生

很多人都有偏头痛的问题，比如说，周一早上一睁开眼，想到新的一周有那么多工作等着自己，头就开始痛了；比如说，暑假就快过完了，学生看着自己还有厚厚的暑假作业没做完，头就开始痛了；比如说，我以前一开会，想到会场里为了防止我们看手机，网络被屏蔽了，头就开始痛了……

夏天遇到停电，过年买不到回家的车票，女朋友的“谜之生气”，等等。生活能让我们头痛的事情实在太多，我们的头表示很受伤。

……





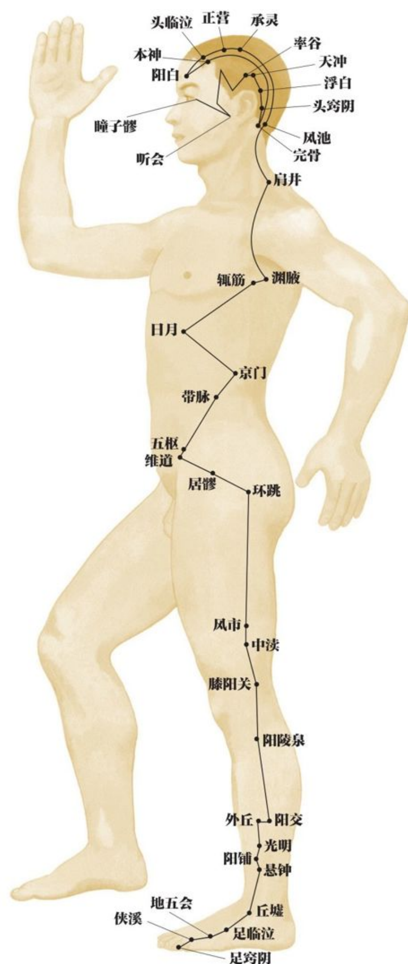
人总要有点儿梦想吧，万一哪天实现了呢？

好吧好吧，我们继续说无聊的偏头痛问题。

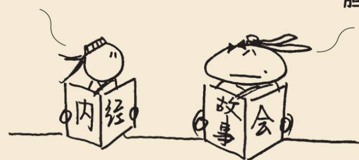
偏头痛这事儿和牙痛一样，虽然疼起来要人命，但好像也算不得什么大病。很多人经常偏头痛，可是到医院各项检查都做了，什么问题都没有，医生也表示很为难啊，所以只能开点儿止疼片儿啥的，疼的时候用两片，但是治标不治本，会反复发作。

可是这事儿在中医里，是可以解释的。为什么呢？中医有万能的经络图啊！

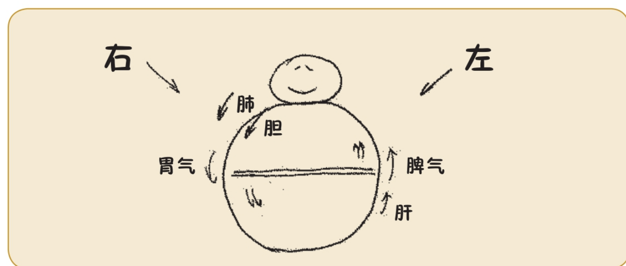
看这里：足少阳胆经图



看到了吧，胆经在头部循行的路线，起于外眼角，经过太阳穴附近，眉骨上方和脑袋两侧都是胆经的暴走图……所以答案出来了，困扰我们多年的偏头痛，其实就是胆经的问题啊。



确切地说，是胆火上炎了。看下面的人体圆圈图。



本来呢，胆气是要随着胃气从人体的右边降下去的，但是由于脾胃的小轮转得不好了，胃气不降，胆气没有下降的通路，就只好逆向行驶，往上跑了。

在人体，心火被称为君火，肝、胆、肾、三焦均内寄相火。所以当胆气上逆时，胆火也跟着往上跑，就这样没有一丝丝防备地就冲到了头面部。但是胆火很上路子，不占别人的地盘，只在自己的路线上浪。因此胆火经过的地方，就会痛啊！



很多人多年偏头痛，每次发作时跳痛或者刺痛，痛不能按，但是要是那天早早地休息，睡一觉就会好了。这是为什么呢？因为晚上11点到夜里1点，是胆经运行时，在此之前进入睡眠状态，胆经可以借助自己值班的机会，除了进行胆汁的新陈代谢以外，还会做点其他的自我保健工作。这时，逆冲的胆火会被收敛起来，所以第二天早上醒来偏头痛就好了。

因此，晚上11点前入睡是非常重要的事情。11点也是一天中人体阴气最重的时间，此前入睡还比较容易，否则一旦过了11点阳气开始生发，人反而会越来越精神，更不利于睡眠。最重要的是，晚睡浪！费！电！

那除了睡觉，还有什么治疗偏头痛比较好的办法呢？乌梅汤。

> ***TIPS***
>
> 乌梅汤：
>
> 乌梅5～7颗，白糖一两。乌梅煮好后，放入白糖调匀即服。

乌梅奇酸，性收敛，不但可以收敛外浮的胆火，而且还大补木气。所以当胆火不走寻常路，到处往上乱飞的时候，乌梅汤就是收拾它最好的武器。

不过立秋以后，人体的阳气开始收敛，乌梅汤就不再适合日常服用了，怕它酸收的性能导致收敛过度。但是如果遇到偏头痛犯时，还是可以拿来当作药物服用的，又好喝又安全。

除了乌梅汤以外，遇到胆经的问题，小柴胡颗粒＋双黄连口服液这对CP不得不又出场了。

小柴胡是和解剂，专解少阳证。所以但凡是足少阳胆经的问题，找它总是没错的。之所以要加双黄连口服液，是因为里面的黄芩降胆气清胆火，再加上配方里的三味药皆入心经，“诸痛痒疮，皆属于心”。不用实在说不过去啊。

疼痛时，三包小柴胡颗粒＋两支双黄连口服液，一会儿偏头痛就好啦，效果比乌梅汤还要快一点儿。

不过什么药都不能长期服用，要想彻底治愈偏头痛，最好的办法就是早睡。

如果漫漫长夜，你本无心睡眠……那我就给你个秘方——硬睡！


医生，
我最近失眠了……


你数羊吧……


我不属羊，
我属兔……


数兔也行啊。


什么也行啊。
属什么是我妈定的啊……


那你妈管得
也太宽了吧……

10　头顶痛，哪个单位来管管？

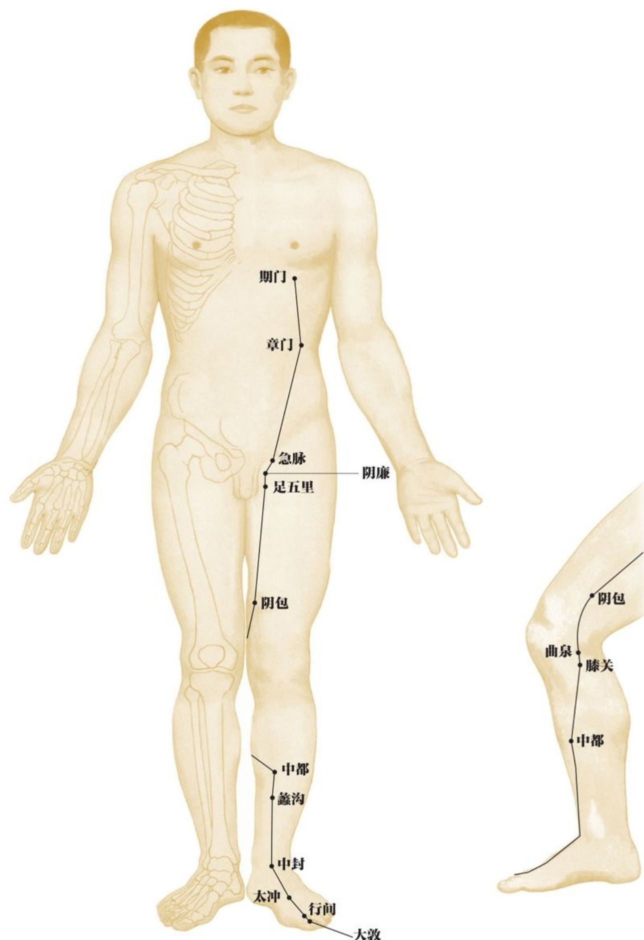






头前额包干区是胃经部门的，头侧包干区是胆经部门的，那头顶包干区归哪个部门呢？想想古语怒发冲冠，还是没有答案吗……

好了，那我们先假装不在意地看看肝经的循行路线吧。



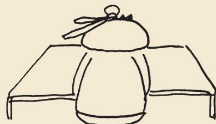
哎哟喂，好巧！肝经的一个分支，正好直达头顶哎——“……沿喉咙的后边，向上进入鼻咽部，上行连接目系出于额，上行与督脉会于头顶部。”

行了，啥也别说了，头顶痛是归肝经负责的。自有古语“怒发冲冠”，肝在志为怒，肝经同学本来就爱生气，再加上人家的地盘一直上至头顶，有情绪发作的时候，自然直冲头顶，一言不合就把帽子给掀了。

如果一个人肝阳上亢，讲得比较通俗一点，就是肝火比较旺，易怒，易烦躁，那他的肝火就会沿着路线图一路往上跑，所以就会常常头顶痛了。伴随着头顶痛比较常见的其他症状还有眼睛疼痛、眼睛红、口腔溃疡等。说到底还是肝经同学的个人问题，如果肝经能保持冷静，这些症状就都会消失。

来个对症的解药吧——龙胆泻肝丸。





老婆治疗妇科病用剩下的药，老公拿来治头痛也很好嘛（等下，为什么老婆有妇科病，老公就会头痛呢……信息量好大的样子）。中医就是这么牛，人家是头痛医头，脚痛医脚，我们是一个药，头也能治、下面也能治，就是这么潇洒。

为什么可以如此不拘一格地治病呢？那是因为妇科病有可能是肝胆湿热下注，而头痛有可能是肝胆实火上炎。龙胆泻肝丸既清泻肝胆实火，又清利肝经湿热，所以这上下两个病都能治……说到底，不就是肝经有热的那点儿事儿吗。

肝胆之火循经上冲，则口苦，头顶、耳目作痛，或目赤，或耳聋，或耳肿；湿热循经下注则为阴痒、阴肿、筋痿、阴汗。

龙胆泻肝丸中的龙胆草大苦大寒，既能泻肝胆实火，又能利肝胆湿热；黄芩、栀子苦寒泻火，燥湿清热；泽泻、木通、车前子可以将湿热之邪，利导下行，从膀胱渗泄。

这时候对应的舌象是舌红苔黄，脉弦数有力。

除了龙胆泻肝丸之外，逍遥丸也可以治疗这种因为肝经问题而引起的头痛。

TIPS

逍遥丸：

甘草、当归、茯苓、白芍、白术、柴胡、薄荷、生姜。

逍遥丸也是中成药，功效为疏肝解郁，养血健脾。主治肝郁血虚脾弱证。症见头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，或往来寒热，或月经不

调，乳房胀痛，脉弦而虚。

如果说龙胆泻肝丸治疗的是肝火上炎的实证，那逍遥丸治疗的就是肝郁血虚的虚证。这时的头痛目眩也是因为肝气不舒，肝血虚弱而导致的。

方中柴胡苦平，疏肝解郁，当归苦温，养血和血，白芍酸苦，养血柔肝。肝病易传脾，白术、茯苓、甘草都是健脾益气的，薄荷有疏散郁遏之气，透达肝经郁热的功效。

所以头痛的问题，如果不是脑部发生了器质性的病变，那就只是症状而已，并不是病源。经络有热或者瘀堵，是造成头痛比较常见的原因，但是瘀血一样会头痛。

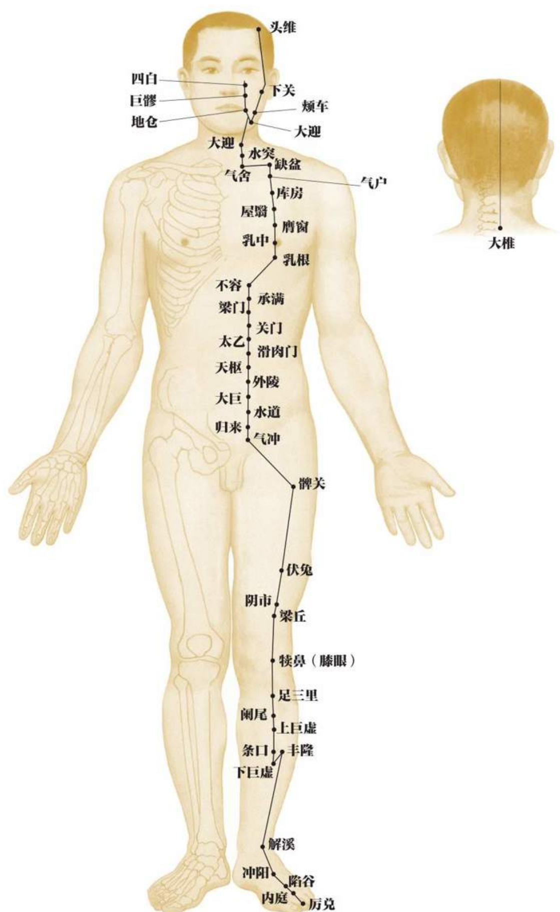


11　胃不好，也会头痛



胃不好不但会头痛，而且还会眼睛疼。谁说胃不好就只会胃疼的呢？胃经也有自己的路线图好吧，胆火可以任性地乱飘，胃经也可以各种作啊！

来看一下胃经同学的暴走路线图：



循行部位起于鼻翼旁（迎香穴），挟鼻上行，左右侧交会于鼻根部，旁行入目内眦，与足太阳经相交，向下沿鼻柱外侧，入上齿中，还出，挟口两旁，环绕嘴唇，在颏唇沟承浆穴处左右相交，退回沿下颌骨后下缘到大迎穴处，沿下颌角上行过耳前，经过上关穴，沿发际，到额前。

因此，如果胃不好，胃有积热或者胃气上逆的时候，就很有可能会引发眼睛痛或者前额痛。

前额，就是下图中的阴影部分……



因为胃经经过目内眦，并沿着发际线到达头维穴，所以我们经常遇到的前额头痛，大多都是胃！经！有！问！题！

那一般情况下，什么时候会引起前额痛呢？有胃火的时候。

胃中有积热，循经上攻。先从鼻入齿，引起牙痛。但是要是本身牙齿质量过关，牙龈抗攻击能力比较强，那牙齿就没事儿，邪火直接上攻到头部，引起前额痛。

伴随着这种头痛的，还有口气热臭，口干舌燥、舌红苔黄、脉滑数。这时候如果光治疗头部是没用的，因为病根儿在胃火。只有清热凉血才能消除此类的头痛，方用“清胃散”或“玉女煎”。

TIPS

清胃散：

生地黄三分（6克），当归三分（6克），牡丹皮半钱（6克），黄连六分（9克，夏月可双倍），升麻一钱（6克），水煎服（方剂来自《脾胃论》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

苦寒泻火的黄连可以直折胃腑之热，升麻清热解毒，治胃火牙痛，同时可以升散透发郁遏的伏火。牡丹皮凉血清热，当归养血活血，合牡丹皮可以消肿止痛。

适应证为：牙痛牵引头痛，口气热臭，舌红苔黄，唇舌腮颊肿痛，口干舌燥，牙龈红肿溃烂，喜冷恶热。

TIPS

玉女煎：

生石膏三至五钱（9～15克），熟地三至五钱或一两（9～30克），麦冬二钱（6克），知母一钱半（5克），牛膝一钱半（5克），水煎服（方剂来自《景岳全书》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

石膏微寒，善清胃热而兼生津止渴。熟地滋补肾阴，清火壮水。知母助石膏清胃热，而止烦渴。麦冬清热养阴生津，牛膝引热下行，且补肝肾。

适应证为：胃热阴虚证。症见头痛、牙痛、烦热干渴、舌红苔黄而干。

如果有反复发作的前额痛，就要去医院好好检查一下胃了，看看是否有胃部的问题，及时治疗才好。



12　那个黑社会小青年要是知道这个方子，也不必受那么多罪了



要是当年孙同学会治疗头痛，那真正头痛的就该是唐老师了。所以学会治头痛很重要，真的可以说是改变命运啊。

那孙同学的头痛属于哪种类型呢？显然他不是偏头痛、前额痛或者是头顶痛，他发病的症状基本属于神经性头痛了。

来看百度对神经性头痛的解释：“神经性头痛多由精神紧张、生气引

起，主要症状为持续性的头部闷痛、压迫感、沉重感，有的病人自诉为头部有‘紧箍’感……有的病人可有长年累月的持续性头痛，有的病人的症状甚至可回溯10～20年。病人可以整天头痛，头痛的时间要多于不痛的时间。”

长期精神紧张、抑郁，常年累月持续性头痛、发病部位固定……妥妥的孙同学的写照啊！

在中医里，这种痛有定处且持续时间很长的头痛，一般多为瘀血造成的。瘀血是一种病理产物，也是很多疾病的致病因素。气虚、气滞、出血、寒冷、长期的精神抑郁、外伤、手术，都有可能造成气血不和，形成瘀血。

头痛、腰痛、腿痛、痛经都是非常常见的瘀血症状。一般舌质暗紫，或有明显瘀斑，舌下静脉粗大。

所以瘀血导致头痛的病人，通常还会伴有其他瘀血症状：疼痛部位多固定，疼时有刺痛感、胀痛感；出血易凝固，血色发黑紫，经期出血易出现血块；睡眠不安，入夜易烦躁；皮肤晦暗，嘴唇暗紫，身体皮肤干燥，小腿尤甚，脚后跟易开裂；左下腹有压痛感。

这时候的治疗就不能从胆经、肝经等经络入手了，要直接治疗瘀血。



比较适合的方子，就是血府逐瘀汤，这个药方为清朝名医王清任所创，记载在《医林改错》之中。

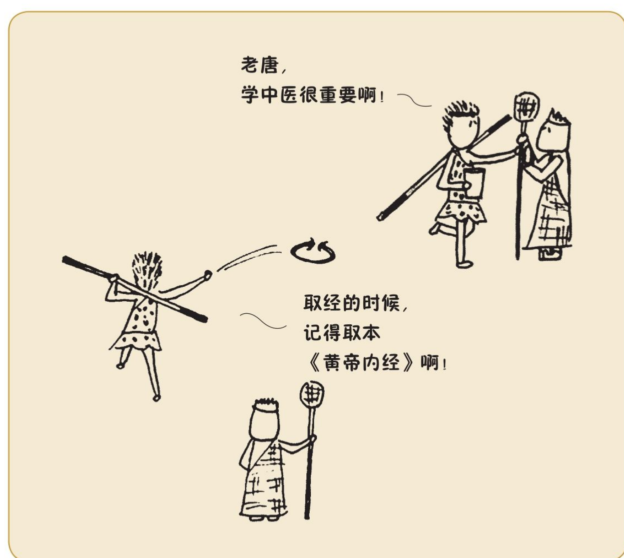
> ***TIPS***
>
> 血府逐瘀汤：
>
> 桃仁12克，红花9克，当归9克，生地9克，川芎4.5克，赤芍6克，牛膝9克，桔梗4.5克，柴胡3克，枳壳6克，甘草6克。水煎服（方剂来自《医林改错》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

此方活血化瘀，行气止痛。症见：胸痛、头痛日久不愈，痛如针刺而有定处；或心悸怔忡，失眠多梦，入暮潮热；舌质暗红或有瘀斑瘀点，脉涩或弦紧。

王清任在讲述血府逐瘀汤的功效时说：“查患头痛者，无表证，无里证，无气虚痰饮等症，忽犯忽好，百方不效，用此方一剂而愈。”

现在根据症状，此方多用于治疗神经性头痛、三叉神经痛、外伤性头痛等。如果因瘀血导致的高血压头痛，此方的疗效也很好。现在药店有这个方子的中成药卖，服用前请仔细阅读说明书。

哎，如果当初孙同学在唐老师念咒语的时候能拿出一杯血府逐瘀汤，故事的结局就会变成另一幅景象吧……



13　牙痛不是病，疼起来要人命



我这一生，唯一一次凌晨4点开着车满世界找医院买药的经历，就是因为牙痛。

那晚牙疼到什么程度呢？就是别说睡觉了，我连坐都坐不住，心里烦躁到了极点。我明明知道大半夜所有的牙科医院都关门了，也不会有急诊。而一般医院的急诊是不会治疗牙痛的，但我还是开着车出了门。

那一刻，我想的是我一定要出门！我快受不了了。

我生孩子那会儿都没有疼得这么气急败坏过，结果转了半个南京城，只在急诊室买到了一点儿止疼药，没有急诊医生会治疗牙痛，我又愤怒又无奈又着急地把止疼药吃了，结果过了半个小时，终于从牙痛转为了整个头痛，我没疯，二毛爸疯了。

后来那天早上，我6点就蹲在牙科医院门口了，挂了第一个号，具体怎么治疗的我竟然忘了。反正我现在嘴里最左边的三颗大牙都没了，整个左脸比右脸小了一圈儿。牙痛大概是我这一生中，经历过最疼的疼痛。





所以我们来聊聊牙痛。因为很多时候牙痛，并不是牙齿坏了，牙痛只是症状不是病因。

我就曾经收到过一个大学生写给我的医案，说她自己大夏天吃了炸鸡汉堡和烧烤，结果第二天早上起来就牙痛了。这是因为吃炸鸡和烧烤造成胃有积热，热循着胃经的路线上行到牙齿所致。

我们来看看足阳明胃经的循行路线（参见本书《足阳明胃经穴》

图）。

足阳明胃经："……向下沿鼻柱外侧，入上齿中，还出，挟口两旁，环绕嘴唇，在颏唇沟承浆穴处左右相交……"胃中有热，循经上攻，所以会有牙痛甚至牵引头痛，但此时的牙痛一般为上牙痛。并同时出现面颊发热、唇舌腮颊肿痛。胃热上冲，还会有口气热臭。胃是多气多血之腑，胃热常常导致血热，血热妄行，就会出现牙宣出血，甚至牙龈出血溃烂。

此时的治则应为清胃凉血。方用清胃散（方剂参见前文）。

苦寒泻火的黄连可以直折胃腑之热，升麻清热解毒，治胃火牙痛，可以升散透发郁遏的伏火。丹皮凉血清热，当归养血活血，合丹皮可以消肿止痛。

适应证：牙痛牵引头痛，口气热臭，舌红苔黄，唇舌腮颊肿痛，口干舌燥，牙龈红肿溃烂，喜冷恶热。

中成药推荐：

药品名　清胃黄连片（丸）

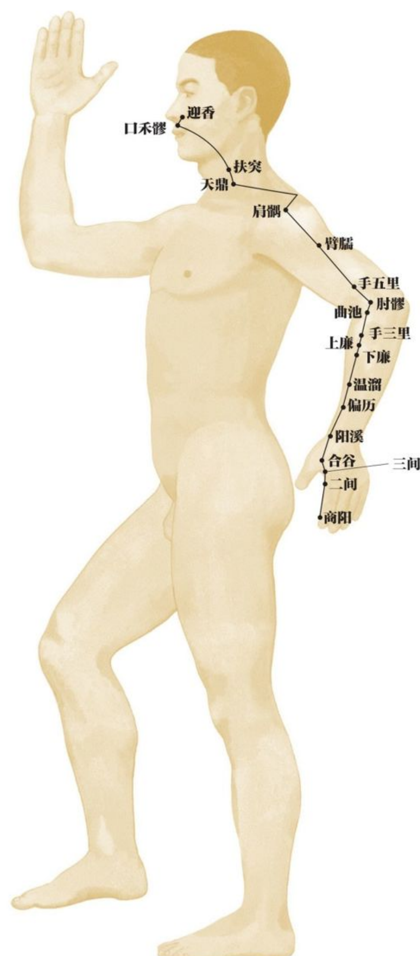
组　方　黄连、石膏、黄芩、栀子、连翘、知母、黄柏、玄参、地黄、牡丹皮、赤芍、天花粉、桔梗、甘草。

功效主治　清胃泻火，解毒消肿。用于肺胃火盛所致的口舌生疮，齿龈、咽喉肿痛。

临床适应证　平日起口疮，口热口干，口黏，口臭，牙龈肿胀，牙龈出血，嗓子肿痛，伴有小便黄，便秘者参考选用。

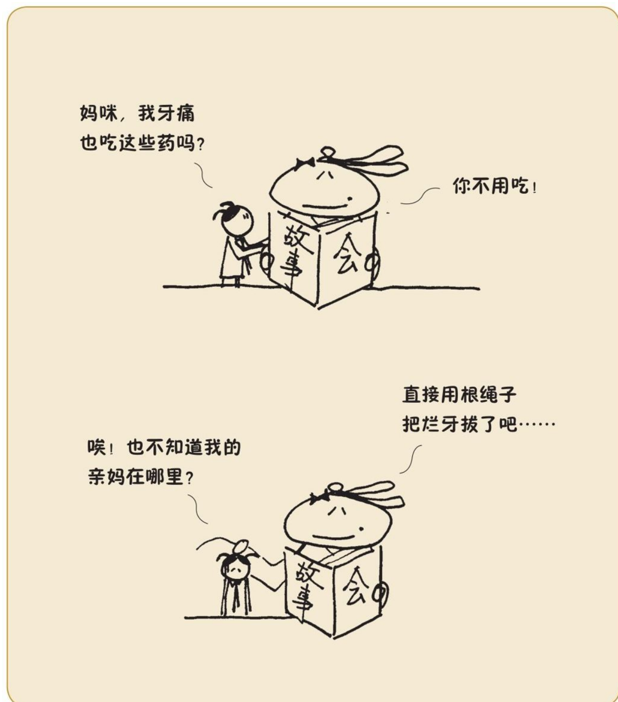
复发性口疮、急性口炎、急性牙龈（周）炎、急性咽炎见上述症状者参考选用（请仔细阅读说明书后用药）。

那下齿疼痛呢？下齿归手阳明大肠经管。来看看大肠经的循行路线图。



大肠经“……其分支从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出夹口两旁，左右交叉于人中……”所以下面牙齿痛多半就是大肠经热盛造成的了。此时要用泻下剂把大肠的热邪泻掉，牙痛也就跟着好了。

可以选用中成药“麻仁丸”或者是“防风通圣散”（用前请仔细阅读药品说明书，辨证使用）。



《小儿药证直诀》里面记载了一个小儿牙痛的方子，叫泻黄散。

TIPS

泻黄散：

藿香叶七钱（6克），山栀仁一钱（3克），生石膏五钱（9克），甘草三两（6克），防风四两（9克），水煎服，煎煮时间勿长（方剂来自《小儿药证直诀》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

适应证为小儿出现口疮口臭，烦渴易饥，口燥唇干，舌红脉数等。

推荐中成药：

药品名　小儿化毒散（胶囊）（处方药）

组　方　人工牛黄、大黄、黄连、珍珠、雄黄、川贝母、天花粉、赤芍、乳香（制）、没药（制）、冰片、甘草。

功效主治　清热解毒，活血消肿。用于热毒内蕴、毒邪未尽所

致的口疮肿痛、疮疡溃烂、烦躁口渴、大便秘结。

临床适应证　小儿口疮，周围红肿，灼热疼痛，口臭，流口水，或见局部咽喉黏膜充血严重，黄白色点状渗出物很多，或见皮肤起脓包，红肿热痛，脓液稠黄，伴有饮食困难，发热，烦躁，大便干燥，小便色深者参考选用（该药为处方药，购买前务必咨询医生，须凭医生处方购买）。

讲真，牙齿真的很重要，自从我的三颗大牙没有了以后，我就再没有上过125斤……说明战斗能力下降以后，确实对体重很有影响。

那些想减肥的朋友们，就当我什么也没说……

14　尿道炎的治疗

我收到过一个读者的来信，讲她如何自我治疗频繁发作的尿道炎。文中说，她只用了一种中药煮水喝，结果效果出奇地好，要比之前去医院挂水疗效来得快得多，最重要的是，之后很久都没有再复发。

她用的这一味中药，就是白茅根。

白茅根性味甘寒，归肺、胃、膀胱经。凉血止血，清热利尿。用于血热吐血，衄血，尿血，热病烦渴，肺热咳嗽，胃热呕吐，湿热黄疸，水肿尿少，热淋涩痛。

而尿道炎在中医里是怎么解释的呢？中医里的解释为湿热下注，蕴于膀胱所致。膀胱湿热，气化不利，则会出现尿频尿急、排尿涩痛、淋沥不畅，甚至出现癃闭不通，小腹急痛。

又因为湿热蕴蒸，还会出现尿色浑赤的现象，同时伴有口燥咽干，舌苔黄腻的症状。

在《太平惠民和剂局方》里记载着一个方子，就是专门治疗这个病的——八正散。它主治热淋，功效为清热泻火，利水通淋。

TIPS

八正散：

组方：车前子、瞿麦、萹蓄、滑石、山栀子仁、炙甘草、木通、大黄（煨）各9克，加入一把灯芯草，水煎服（方剂来自《太平惠民和剂局方》，剂量仅供参考，请在中医指导下用药）。

方中滑石清热利湿，利水通淋；木通上清心火，下利湿热，使湿热之邪从小便而去。萹蓄、瞿麦、车前子均为清热利水通淋的要药，煎煮时加入灯芯草更增药力。这个方子都是寒凉降泻之品，泻火与利湿共治，利尿与通腑并行。

如果尿道炎不严重，确实可以只用白茅根，这个效果已经很好了。但如果尿道炎很严重，经常反复，建议用八正散彻底治疗一下。急性膀胱炎有上述症状的，也可以辨证使用，中医治病不听病名，只辨症状。

咚咚咚












好了胸罩戴好了，
去开门吧！
故事会

第三章
女人就应该对自己好一点儿







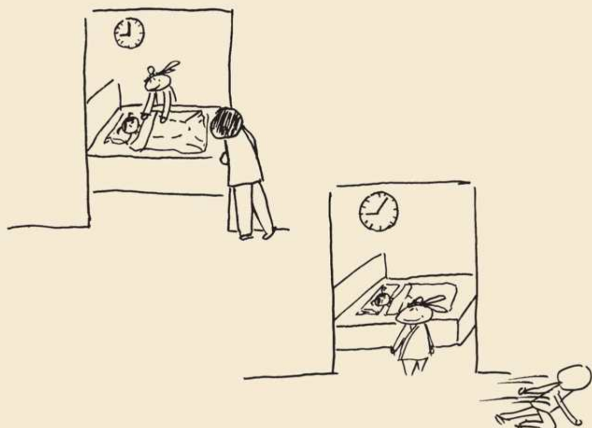


01　乳腺增生摸摸就能治好了









我就一直觉得中医按摩最靠谱，
绿色、环保、无副作用。



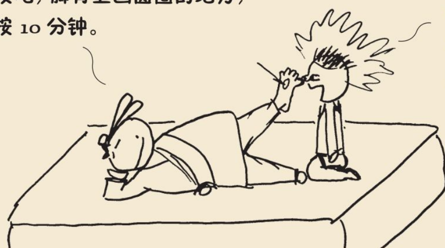
是啊，
所以以后每天都要
麻烦你了呢！

啊？每天？……
可以可以，
完全可以……



按吧，脚背上画圆圈的地方，
按 10 分钟。

啊！！！
呃……
不是乳……
乳房吗？



对啊，是乳房啊，乳房在脚背上的反射区嘛，我又没有说错！！！

脚丫子在中医里，是一个人体全息反射区。在脚上，五脏六腑什么都有，按照全息反射理论，也就是身体的疾病都可以从脚论治。这张图是杨奕奶奶写的《手到病自除》这本书里的，她介绍在足背第三个脚趾和第四个脚趾中间这块区域（如下图），就是乳房和胸的反射区。



如果有乳腺增生或者乳房硬块肿块，按摩这个区域，就会感觉明显的疼痛。这时，就按照图中黑色箭头所示的方向，从脚趾往脚脖子，轻轻推按这个部位，每天5～10分钟。有些乳腺增生比较严重的人，在这里可以摸到小小的颗粒或者结节。等什么时候推按这个地方，感觉皮下光滑，没有疼痛的时候，上面的乳房问题就已经治好了。

杨奕奶奶在书里用了一个特别好的比喻，就是脚部反射区好像是楼下的门铃，按了以后上面房间里的门铃就响了，它们是连通着的。把下面的反射区按摩好了，上面的病症也就会随之消失。

那么这个方法到底灵不灵呢？我生完孩子以后，由于当时喂奶时乳腺不通，发炎了好多次，所以后来就一直有很严重的乳腺增生问题，乳房下面总是有一个大大的硬块。2012年体检的时候，医生一定要我吃药了。当时我还没怎么好好学中医，但是家里刚好有这本书，就拿出来按照上面的方法，推按了一下，结果果然很疼。

于是我抱着试试看的心态坚持按摩了一个月……然后，然后脚丫子那个反射区就不再有任何疼痛感了，乳房里的硬块，也居然就这么无声无息地没了……

直到现在，4年过去了，再没有长过。

那在中医里，到底什么是乳腺增生呢？参看一下肝经的循行图（参

见本书《足厥阴肝经穴》图）。

肝经从胃两侧向上穿过膈肌，分布于胁肋部，经过乳房。中医认为乳房为胃所主，乳头为肝所主（《中医藏象学》）。胃病和肝病都有可能引起乳房的病症。

陈实功《外科正宗·乳痈论》：“夫乳痈者……有忧郁伤肝，肝气滞而结肿……”清，祁坤《外科大成·分治部上（痈疽）胸部》：“生于乳房，红肿热痛者为痈，坚硬木痛者为疽。由肝气郁结，胃热壅滞而成也。”

肝木克脾土，脾胃同气。所以肝气郁结必然导致脾胃功能发生问题，最常见的就是生气后会吃不下饭，没有胃口。所以《中医藏象学》里说：“与肝有关的乳房疾病，主要是由于七情内伤，肝郁气滞所致。”但是其他如肝郁脾虚、气滞血瘀、乳汁积滞等也都可导致乳房疾病。

男子也会发生乳痈，其原因大多为肝肾阴虚、虚火内灼，或有痰瘀阻于乳络。

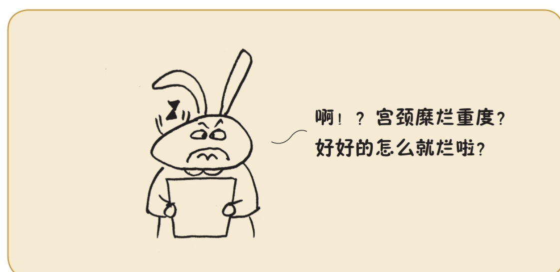
所以无论男女，要想有个“中国好nainai”，都是很不容易的。

如果是肝气郁结导致的经前乳房胀痛，可以用中成药“逍遥散”，疏肝理气。而我试过的最简单有效无反复的办法，就是上面的脚背反射区按摩法了。中医有很多简单的法子治大病，有此问题的朋友还等什么，赶紧脱鞋吧！



02　宫颈糜烂是因为性生活过多？我们都呵呵了

几年前单位体检，我身强力壮地去了，觉得除了神经病我什么毛病都没有。可是结果出来后我很意外……



因为之前没有接触过这个病，不知道重度的确切含义，所以还是求教了百度。



当时学中医不久，查了书，中医古书里没有“宫颈糜烂”这个名词，但是有带下病之类的，原因是湿热下注。

因为那会儿初学中医，对自己还没信心，所以最后决定到本市最大的中医院彻底检查一下。挂号排队就诊，整整等了两个半小时。然后坐下来，那个医生直接问我：“什么病？”

我：“宫颈糜烂……”

医：“什么程度？”

我本来想说，你猜？结果想想气氛不太合适，于是老老实实地说：“重度。”



她甚至没有再检查一下。就等于我去看病，我得告诉她我是什么病，然后她做出的诊疗措施，也要让我做选择题……

我最后选择塞药，于是她草草地给我开了两盒某牌的栓塞。



我以为作为中医她会说湿热下注，或者肝气郁结啊之类的名词，结果她说“性生活过多或不洁”！！！

当时连病人带家属，挤得满满一屋子的人……我就不懂，为什么都是排号的，大家看病就不能坐在走廊里等，非要挤在医生办公室里听每一个病人讲述病情。

当她说完那么震撼人心的话后，整个屋子里的男男女女都发出了统一的“哦”……

我当时想，我脸上应该是什么表情，才能配得上如此意味深长的“哦”？



听到不洁，我笑了。每次爱爱前就差用84消毒了，还要怎么清洁？

回家以后我把她开的栓塞直接扔了，决定自己给自己治。虽然初学中医，但是治疗方向是有的，湿热下注肯定没错，就是考虑应该用什么方法除湿热。

我想起了之前在《方剂学》里看到的“二妙丸”。



我查了一下二妙丸的组方，就两味：黄柏和苍术。黄柏性寒，入肝和脾经，泄湿清热。苍术入脾经、胃经，燥土利水，行瘀开郁。

这个方子记载在《丹溪心法》中，专门治疗湿热下注证。

我担心仅用这一个药力量还不够，所以我自己又加了艾灸肚脐。肚脐就是神阙穴，属土，艾灸也是燥土祛湿的好办法，而且直接滋补中气。

于是我在吃药的同时，坚持艾灸了两个月，每天半小时（艾灸不适合每一个人，阴虚和热性体质的人慎用，孕妇慎用）。



呃……自焚……

后来呢？后来我就好了。停药后两个月我去做了检查，一切正常，糜烂已经完全没有了。为什么要等两个月后呢，是因为我要给身体一个自我修复的过程。

在我治好自己之后，我的一个朋友也在体检中被查出了宫颈糜烂，也是重度（现在有这个问题的女人实在不是少数）。当时她的医生建议她立刻开刀。

我转述了医生对我病因的解释。她笑了：



当然，我朋友没有立刻去手术，因为她也觉得那个医生的解答非常不靠谱，于是她就想拖一拖。当时是深秋，她说等过完年再去开刀吧。

过了两天她又来找我。





她认为我治宫颈糜烂这样的大病不行，但是治疗预防感冒这类的还是可以的。

她说了她的基本症状。



看过舌苔，也确定是湿气重。

所以我就用了清朝名医黄元御用在一个医案里的方子：

茯苓9克、甘草6克、半夏9克、丹皮9克、干姜6克、牡蛎9克、桂枝9克、白芍9克（原方无剂量，请在医生指导下用药）。

黄元御先生认为，身体的大部分问题都是因为身体的圆圈转动不好导致的，而脾湿是百病之源。因此他在治疗疾病时首先想到的就是除湿。湿气一除，脾气上升，胃气下降，身体的圆圈开始正常运转，很多症状就会随之消失了。

我让我的朋友吃了10服这个方子，结果那个冬天，她的身体状况一直很好，上面的症状都消失了，她也觉得特别有精神。

然后就这样，到了第二年的春天，她完全忘记了要去做宫颈糜烂手术这件事情，因为她已经没有了任何症状。直到再次体检的时候，她才惊讶地发现，她的宫颈糜烂竟然已经完全好了！

在此我要特别申明的是，不是那个药方治宫颈糜烂，更不是我治好了她，而是她的身体自愈了她的妇科疾病。其实妇科疾病只是症状而已，关键是她的体质问题。

我用药调理了她身体的圆圈，圆圈自己转动起来后，就开始疗愈她的各种问题。身体是非常智慧的，而且自愈能力很强，我们需要做的就是调理体质和身体的圆圈，等身体的各项机能恢复正常时，那些作为外在表现的症状，当然就会消失了。

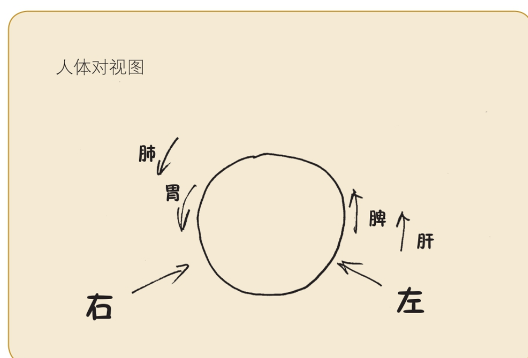
03　子宫肌瘤科普——让认字儿的人都能看明白

中医里称子宫肌瘤为“癥瘕”，癥的意思是血的积块儿，特点是固定部位的疼痛；瘕的意思是气的积块儿，特点是不固定部位的疼痛（窜痛）。两个在一起，就是一个气血团儿。

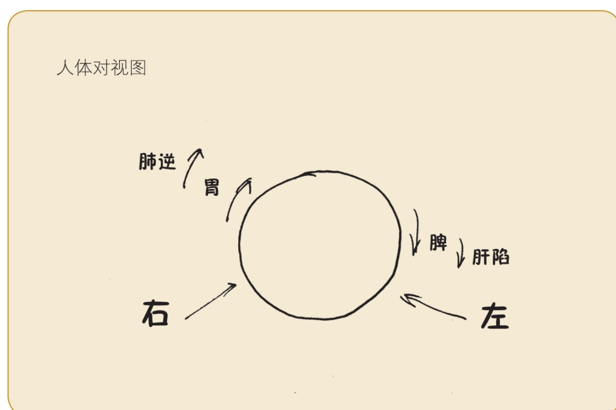
黄元御在《四圣心源》中，把“癥瘕”称为积聚。“积聚，气血之凝瘀也”。

黄老师认为：肝藏血，肺司气，气血的流通，依赖于肝和肺的功能正常。而肝随脾升，肺随胃降，气血不通，一定是脾胃的升降出现了问题，导致气血不畅。

人体正常的运行圆圈应该是这样的：



当脾胃的升降出现问题后，圆圈就成这样了：



该升的不升，该降的不降。结果直接导致了火在上面下不来，水在

下面上不去——“上热下寒”。

而这些追本溯源，就是脾胃失调的问题。“而溯其原本，总原于土。己土不升，则木陷而血积；戊土不降，则金逆而气聚。中气健运而金木旋转，积聚不生，癥瘕弗病也”。意思就是脾气不升，则会导致肝气郁结下陷，出现积血。胃气不降，肺气上逆，就会出现气积。只有中气健康运转，才可以使积聚不生，气血调和。

黄老师还说，气血同行。气积就一定会出现血积，血积就一定伴随着气积，气血是不相分离的。

所以我们回到子宫肌瘤这个问题上，其实就是身体的气血出现积聚后在子宫上的反映。子宫本身就是气血比较充沛的地方，如果气机不畅，瘀血就多半会先出现在这里。就好像堵车都是发生在车流量最大的地方，此时只要有一辆车停下，后面就会造成严重路堵。子宫的气血也是一样，本来这里有经血，血量很大，只要稍有瘀塞，就会集聚为瘤。

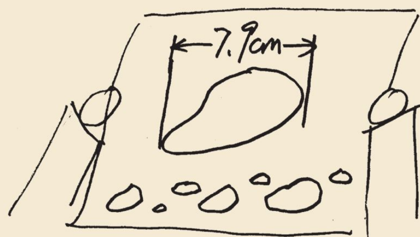
而如果只是单纯地对肌瘤进行割除，其实并没有消除病机——这就是为什么很多人子宫肌瘤会反复生长的根本原因。病根不除，环境依旧，肌瘤就会像细菌一样不停地繁殖，切除再长，反反复复，直到不得不切除子宫。

所以子宫肌瘤并不是子宫生病了，而是身体气血积聚后在子宫上的表现。现代中医在治疗子宫肌瘤时经常会使用“桂枝茯苓丸”或“逍遥散”，它们都是以活血化瘀、益气健脾、疏肝解郁为思路的方药，不但可以有效控制和缩小子宫肌瘤的生长，还可以从根本上改善体质，消除肌瘤再次生长的病机。

下面我介绍一个著名老中医赵绍琴先生治疗子宫肌瘤的医案，供你们参考。



赵老接过单子一看，子宫上大大小小好几个肌瘤。最大的一颗竟然有7.9厘米了（西医一般认为大于5厘米就可以酌情手术）。





赵老就开了一些疏肝理气、清热化瘀的药，然后按照这个思路，每次略做调整，半年以后……



由于此时病人已经服药半年了，可以不用再清热，赵老就用黄芪和活血化瘀的药配伍，思路改为益气活血。然后又一个半年过去了……



病人之前所有的肌瘤全部消失了，而且身体被调养得非常好，整个人看上去都棒棒哒。

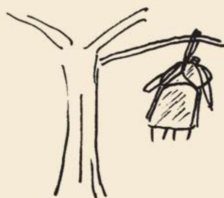
赵老总结：像肌瘤这样的实质性瘤体消除需要一段时间，病人一定要耐心用药配合。基本治疗思路就是益气、活血、化瘀。

所以如果已经有子宫肌瘤的病人，找不到像赵老这样的名医诊治的话，可以先用手术手段摘取肌瘤，以防病变。但之后一定要用中药改善和调理体质，否则肌瘤复发是迟早的事情。我们学习中医可以明白病机病理，但不排斥西医手段救治急症。

中医可以祛除病根，防治未病，中医不是养生，是让你不生病。


小明，今天的课你都听懂了吧！


并没有……




哎，始终改不了
女人脆弱的本质……


我什么都好，
就是性格不好。

04　生二胎是力气活，你的气够用吗？

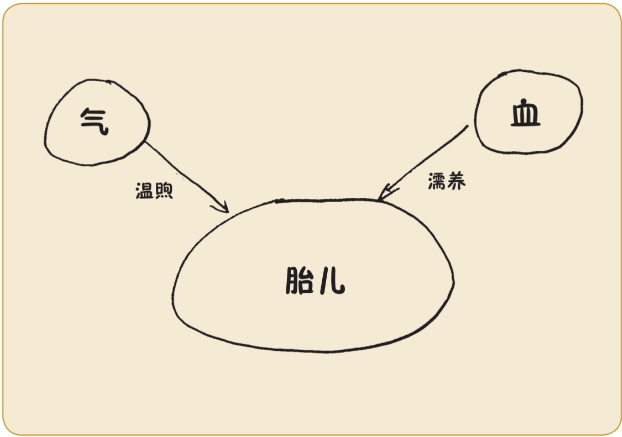


自打国家开放二胎政策后，以前和街坊邻居见面，都问："吃了吗？"现在全改成："生小二子吗？"如果回答不生，人家还不依不饶地问："为什么不生啊，你们家又不是养不起……"

哎，拜托，生孩子是力气活好吧！像我这样平时活得上气不接下气的人，这点儿气勉强够生活自理了，哪儿还有气生孩子！

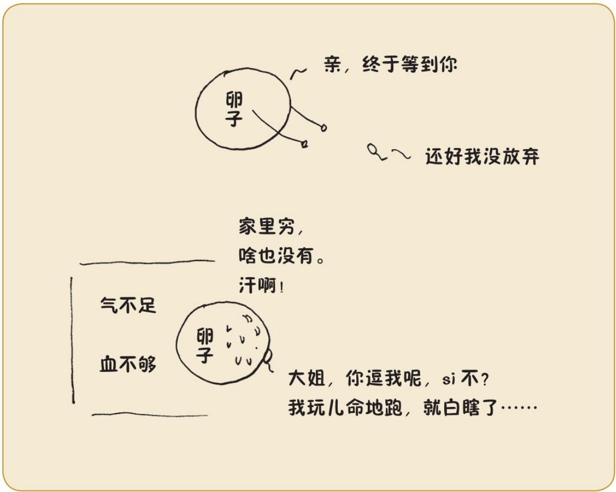
生孩子要气吗？当然了。从怀孕开始就要。为什么呢？因为胎儿的

形成必须具备两个外界条件，也就是母体条件：气和血。



气就像一个温室，给胎儿最好的孕育环境，血就像是养料，供养胎儿形成，生长，缺一不可。

否则，就算卵子和精子都能正常排出，千辛万苦地见了面，也是绝恋。



要是气血充足呢？两人见面就立刻干柴烈火了。



所以家庭条件还是很重要的，贫贱夫妻百事哀，要不就算是精子身体好，和卵子见了面，也没有卵用了（没有卵用！原来出自这里！哎妈，我真是人才……）。

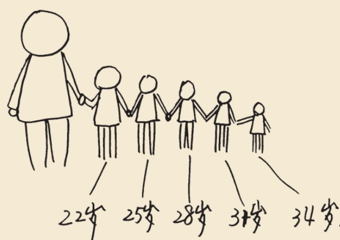
讲这些，就为了说明，中气不足的女人怀孕都很困难，所以想要顺利怀孕，先要把气补上。

气不足，即使怀上了，孕育起来也很困难，会得很多妊娠病。“妊娠所以多病者，土湿而木燥也”（黄元御《金匮悬解》），意思就是，妊娠的时候之所以会得病，都是因为脾湿和肝气不舒。

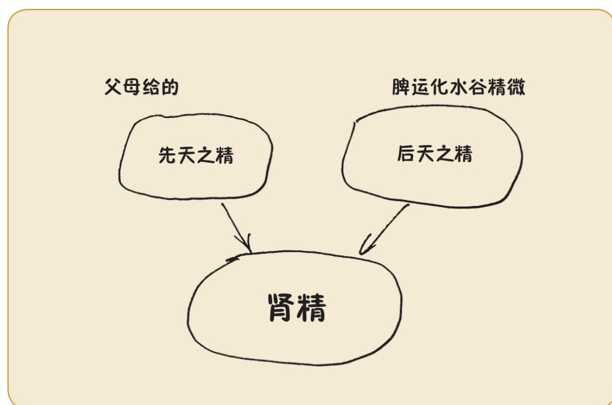
那这是怎么形成的呢？说到底，还是脾气不足，气虚导致的。因为脾气虚了才会脾湿，脾湿后身体的圆圈转不动了，或者逆转了，就会导致很多病症。

因此，真不是每个人都适合生二胎的。随着年龄的增长，女性到了35岁就达到了身体发育的顶峰，之后就开始走下坡路了。（《黄帝内经》：女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕）。此时的气血本来就在衰退，已经不那么适合孕育新生命了。

有人说，我们的祖辈，一生生一堆孩子，不都活得好好的吗？对啊，人家是什么年龄开始生的啊？以一个22岁开始生小孩儿的女人来说，就算是每三年生一个，生到第5个，也不过才34岁而已。



所以不要光看别人生孩子的数量，要看别人生产的年龄。气血足的女人，生出的小孩儿才能健康，因为肾精一部分都来源于父母。



我常常看到有些夫妻，人到中年，自己的身体本来就很不好，脸色蜡黄，没什么精神，却还打算要二胎，我实在觉得是对自己和对孩子的不负责任。

随着父母精血的质量变差，孩子的先天也会很弱，我们可以看看周围的亲戚朋友，是不是家中的兄弟姐妹都是按着年龄顺序死去的？其实不是，对不对？很多家庭，反而是最小的弟弟或者妹妹还没怎么老就先走了。就是因为他们出生时父母的年龄已经比较大了，先天很弱。

我现在遇到最多的产妇问题，大多都是二胎的妈妈们，她们普遍有个现象，就是生完小二子后，身体突然出现了很多状况。最明显的感觉就是容易疲惫，身体抵抗力差，睡眠糟糕，很容易生病。

圆圈基本都转反了，该降的反升，该升的反降。对照一下，这些都是气虚的症状。

所以，从怀上到孕育，再到生产出来，产妇最需要的不是钱和闲（当然没有这两样也很惨），是中气！气不足，血的循环也会出问题，因此会出现很多与气血有关的病症。

另外，从外貌上，气虚的人还会有以下表现：

脾虚：脸色蜡黄、无光泽、黄褐斑。

肾虚：脱发、白发、牙齿松动。

肺虚：皮肤病、多汗、失眠。

如果你是一个超过35岁才生二胎的妈妈，你中枪了吗？

当然，如果头胎是高龄，结局也是一样的。

所以生不生二胎，千万不要跟风，也不能随便因为婆婆妈妈们的几句劝导就贸然行动。这是你的生命和另一个生命的质量问题，弄得不好就会两败俱伤。二胎，绝对是个力气活，你得对自己有个客观的评价。

“故产后之病，切以中气为主”（黄元御《金匮悬解》）。这句话是什么意思呢？就是万一如果你不幸有了上述的气虚症状，切记以滋养脾胃为主。在哺乳期，本人建议把小米粥熬得稀稀的代水喝，多吃南瓜、红薯和大枣。过了哺乳期，就建议适度服用补中益气丸。

另外推荐一个方子“玉屏风散”。它的组方是黄芪、白术、防风。黄芪补中益气，白术健脾利水，防风祛风解表。这个药像是给体虚的人建起一道屏障，阻挡外界的风寒，适用于气虚、多汗，特别容易伤风感冒的人。这个有中成药，药店一般都有售，吃上一个月，因为中成药大多药性缓，对于刚刚生产完，抵抗力很差的产妇来说，可以有效地调理一下体质。

这世上很多事情，没有绝对的对与错，更没有该与不该。每个人都有自己的情况，不能一概而论。所以如果你确定要当高龄产妇，就好好调理身体，为你和宝宝打好坚实的身体基础，补足气血，这是未来幸福的保障。

所有的高龄妈妈都不容易，她们付出的绝不只是精力和时间，还有很难弥补的气血。爸爸们一炮而红后，还请多体谅老婆，因为孕育孩子实在没有你们想象得那么简单。大概这世上唯一能让虚弱的妈妈们尽快恢复的，就是爱。


妈咪，
我不想让你生二胎。
放心吧，
我除了心怀鬼胎，
啥胎也怀不上。

05　生孩子，你给TA的肾精准备好了吗？

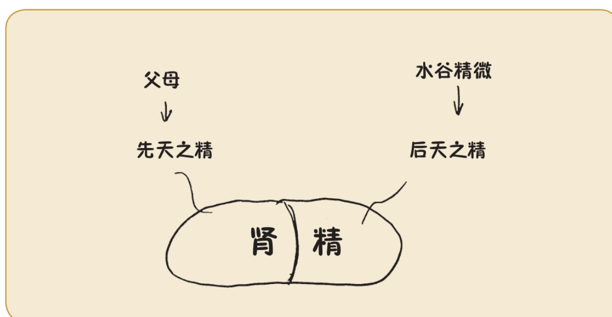


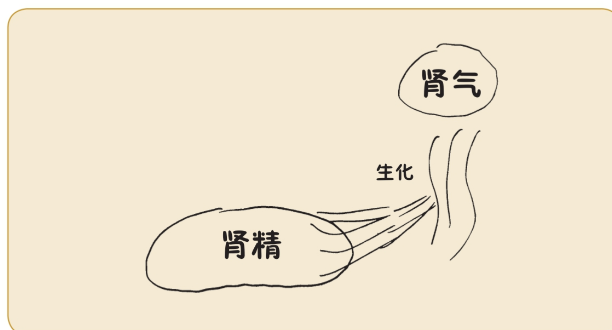
前面我们说了生二胎是力气活，讲到了孩子的先天就来自父母的肾精。下面我们就好好聊聊肾精的问题。

肾，藏先天之精，主生殖，为人体生命本源，所以被称为“先天之本”。肾的主要机能是藏精，主水，主纳气。

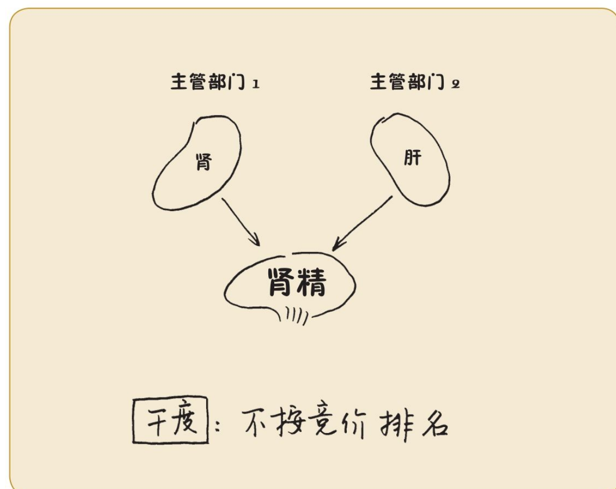


肾精分为“先天之精”和“后天之精”，先天之精全部来自老爹老妈，而后天之精来源于脾胃的水谷精微的生化。





肾精闭藏于肾，其中一部分在生殖机能成熟时，化为生殖之精，有节制地疏泄。但是这种生殖之精的疏泄，不仅仅取决于肾，还取决于肝，是肝肾相互协调的结果。



所以在治疗生殖问题的时候，别总盯着肾了，肝也很重要，甚至是非常重要啊。可以去看一下，治疗阳痿早泄的中药里都有调肝的药，同样，女子例假不正常的主要原因，也是要从肝论治。

《素问·上古天真论》：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……丈夫……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……”女人七年为一个周期，男人八年为一个周期。所以这句话的意思是，女孩儿到了14岁，天癸就有啦，就能怀孕生孩子了。男人到了16岁，天癸有了，就具备生孩子的硬件了。





天癸，是肾精和肾气充盈到一定程度而产生的精微物质，它可以促进人体生殖器官的发育和维持生殖机能。《素问·上古天真论》："女子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫……七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极……"



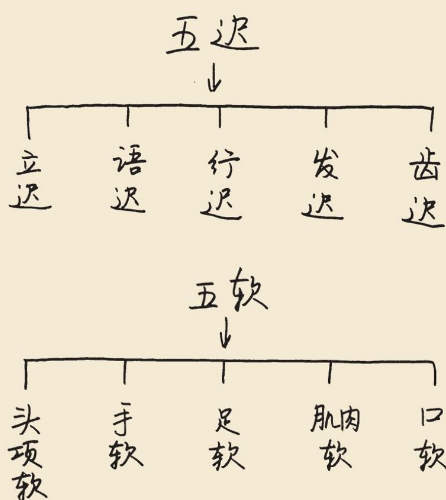


男女在青年期，肾精和肾气隆盛，骨骼不断发育成长，女子到21岁，男子到24岁，才开始慢慢停止发育，所以这时候结婚生子，那孩子的质量真是杠杠的。尤其是年轻妈妈的身体和身材恢复得也很快，毕竟还在青年期，还在往最壮盛的状态生长。

男女到了壮年期，也就是女子在35岁之前，男子在40岁之前，肾精和肾气充盛至极，筋骨强健，头发黑亮，身体壮实，精力充沛。这个阶段要孩子也还不错，至少父母的精气都很充足，就算中年妈妈的身材恢复得没那么快了，可是至少伤害也不大。



如果父母身体不太好，自己本身肾精和肾气不足，不管在哪个阶段生出的孩子，都会出现不同程度的发育不良。比如出现五迟和五软。



所以想要生孩子的朋友，还是先做好自己身体的准备。现在大多数的家庭都只有一到两个孩子，保证出厂质量是关键。尤其是爸爸们，别动不动一边喝着小酒，一边摸着肥圆肚皮，跟老婆说："要不咱们再要一个？"要知道，你贡献的不仅仅是那颗精子，还有孩子的先天之精。自己的那点儿肾精都快成酒精了，拿什么给孩子用呢？


师傅，我妈说我就是酒精儿……我爸那会儿整天喝酒。
看出来了！我听你说话，最多的感受就是……
也是醉了！

06　医案：阴道炎的自我治疗

大概每个女人这辈子都会遇到一次阴道炎这样的疾病吧。到医院去，医生给的统一答复一般都是这样的：



从那以后，姐妹们的裤衩洗完都要用开水烫一遍，就差用蒸锅蒸了。然后每次啪啪之前，姐夫、妹夫们的小弟弟都被要求用香皂至少冲洗12遍以上，然后用酒精擦拭……

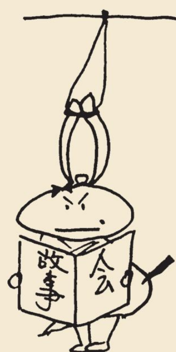


可是这倒霉的阴道炎如影随形，还是会犯啊，犯啊！想当年我也得过这病的，那时候总觉得到处都是细菌，穿着厚厚的牛仔裤，却连公交车上的椅子也不敢坐啊，到公共泳池游泳？除非是这样吧……



可是自从学了中医以后我才知道，这个被解读成细菌感染的病，其实就是湿热下注而已啊。





因为前后阴也是身体的窍孔。当身体下焦有湿后，身体会很自然地寻找窍孔来排出湿气。所以这是很正常的症状，不是什么倒霉细菌感染啊。西医之所以能查出菌群，是因为湿气过重，会滋养出各类细菌而已，主要条件不允许，否则生出蘑菇也是有可能的吧……（我又露出了蒙娜丽莎的微笑）

阴道痒、阴囊瘙痒这类的，推荐用二妙丸（使用前请仔细阅读说明书或在医生指导下用药）。

二妙丸，中成药。成分是：苍术、黄柏。用于湿热下注，足膝红肿热痛，下肢丹毒，白带，阴囊湿痒。

苍术入脾、胃、肝经，有燥湿健脾，祛风散寒之效。黄柏入肾、膀胱经，有清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮的功效，用于湿热泻痢，黄疸尿赤，带下阴痒，热淋涩痛，脚气痿躄，骨蒸劳热，盗汗，遗精，疮疡肿毒，湿疹湿疮。

《傅青主女科》中易黄汤：黄柏、山药、车前子、芡实、白果。治下焦湿热，带下黄浊。

由此可见，在治疗阴道炎时，二妙丸中起主要作用的成分就是黄柏，它是治疗带下病的要药。苍术主要负责祛湿。

但是二妙丸苦寒，因此不建议脾胃虚寒的人服用。如果确有需要，也要病好即止。切不可长期当作保健品服用。

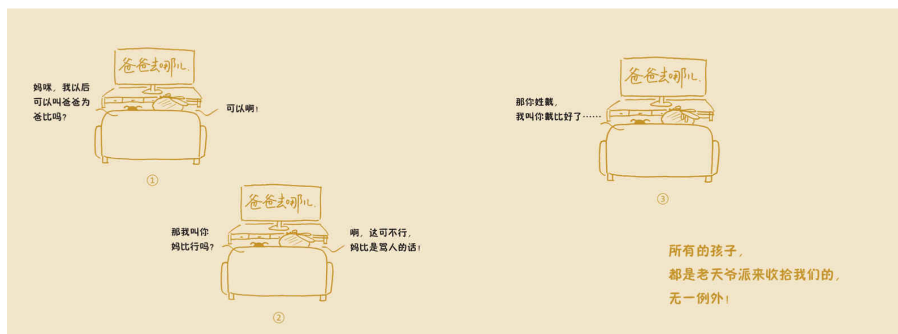
中医里认为阴道炎只是体质的问题，不是什么细菌感染。治疗时也是从体质入手，所以可以除根儿，而且不会反复发作。尤其天气湿热的夏天，犯阴道炎的朋友会有很多，还是从调理体质入手吧，别再为难我们的小裤衩和别人的小弟弟了。



我又调皮哪……又调皮哪……调皮哪……皮哪……哪……



第四章
父母是孩子最好的医生



01　小儿感冒发烧可以选择的中成药

小朋友感冒发烧是最常见的，有的孩子甚至是“每个月总有那么几天”。小儿是这世上最烦人的动物，作为饲养员，我表示深受其苦。所以下面给大家介绍一款比较常用的小儿感冒咳嗽药。

药品名　儿感清口服液

组　方　紫苏叶、荆芥穗、薄荷、黄芩、桔梗、化橘红、法半夏、甘草。

功效主治　解表清热，宜肺化痰。

我给大家解释一下这个“解表”的意思。在我们身体的表层有一个气，叫作卫气。卫气是专门负责开合毛孔，调节身体温度的。当我们运动以后身体体温增高时，卫气就会把毛孔打开，通过汗液把热气排出体外。当外界空气寒冷时，卫气又会把毛孔闭合，来保护机体不受到外邪的侵犯。

感冒，就是身体不小心受到了寒邪的侵袭，此时卫气因为本能作用，立即把毛孔闭合了，以防止更多的寒邪来犯。可是，这时候已经进入身体的寒邪就没有了外散的通路，这就是所谓的“表寒未解”。因此，我们在治疗感冒时，首先要“解表”，就是把毛孔打开，给寒邪一个出路，让它从哪里来的，再从哪里出去。

紫苏叶、荆芥性味辛温，都是解表散寒、祛风的常用药物，它们可以把毛孔打开，给寒邪或者风邪一条出路。薄荷辛凉，疏风散热，黄芩清热除烦，桔梗降肺止咳，化橘红化痰止咳，法半夏降胃气、止呕逆，甘草清咽利喉同时又补中气。

所以这个药可以用于小儿外感风寒证，症见：发烧，怕冷怕风，鼻塞流涕，咳嗽有痰，咽喉肿痛，口渴。

注意事项

1．服药3天症状无改善或服药期间症状加重者，应及时就医。

2．忌食辛辣生冷油腻食物。

3．如有少量沉淀，可摇匀后服用。

4．本品性状发生改变时禁止使用。

5．如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

温馨提示

孩子发烧时的用药，可以少量而频服。每隔2小时用药一次，等到烧退或者症状明显减轻时，再按剂量服用或者停用。其间多喝浓米汤以养胃气、滋补津液。



大人感冒也是一样啊，参照以上药物的组方，拿到药店对照，差不多就可以用了。中药并没有什么大人、小孩儿之分，男女之分，药性都是归经的，只要对症都可以用。只不过儿童用药，相对来说药性比较轻罢了。

另外用葱白带须5根，淡豆豉20克，煮水喝，在治疗风寒感冒初期时效果也很好，这就是传说中的“葱豉汤”。

最应该看此文的是各位宝宝的爸爸们，下次妈妈不在家，别拎着孩子就奔医院挂水啦，很多中成药都是很好的药，家里备一些真的很有用。

02　小儿剧烈阵发性咳嗽怎么办？





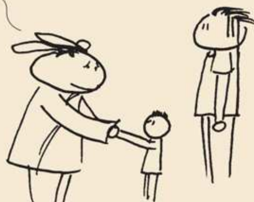












这种咳嗽在中医里叫作“顿咳”，就是指痉挛性咳嗽，表现为剧烈性阵咳，咳嗽一声连着一声，一阵咳嗽可十几声到几十声持续很长时间，咳时面、颈部憋得通红，呼吸受到影响，咳嗽暂停后常需深吸气，剧烈的咳嗽常引起声门痉挛，发出类似鸡叫的声音，持续剧烈的咳嗽常引起干呕，咳嗽一阵后稍安静一段时间，又开始咳嗽。可引起儿童舌系带溃疡，眼结膜下出血，严重的可因咳嗽时腹压增高而引起脐疝、腹股沟疝和脱肛。

这种咳嗽在小儿中非常多见，大多数是由于痰浊阻肺引起的。伴随着咳嗽，还有其他常见的症状，如咳嗽时有痰鸣音，呼吸急促，痰多黏

稠，难以咳出，或见咽喉肿痛，伴有呕吐，面红，烦躁不宁，大便干燥，小便色深。

对于此类咳嗽，治则应为：宣肺、化痰、止咳。此时可以选用的中成药方为鹭鸶咯丸。

药品名　鹭鸶咯丸（处方药）

组　方　麻黄、苦杏仁、石膏、甘草、细辛、炒紫苏子、炒芥子、炒牛蒡子、瓜蒌皮、射干、青黛、蛤壳、天花粉、栀子（姜炙）、人工牛黄。

功效主治　宣肺、化痰、止咳。用于痰浊阻肺所致的咳嗽，症见咳嗽阵作、痰鸣气促、咽干声哑；百日咳见上述证候者。

另外，此药为处方药，购买前务必咨询医生，须凭医生处方购买。

注意事项

1．体虚久咳者慎用。

2．服药期间饮食宜清淡，避免接触异味、烟尘，忌食辛辣等刺激性食物。

3．服药后病情未见好转，出现惊厥、窒息者，应及时采取相应急救措施。

4．本品含有细辛，不宜长期过量服用。

5．百日咳患儿应及时隔离治疗。

那如果只是咳嗽痰多，还有什么办法祛痰呢？可以用二陈丸。

药品名　二陈丸

组　方　陈皮、半夏、茯苓、甘草。

功　效　燥湿化痰，理气和胃。

主　治　痰湿停滞导致的咳嗽痰多，胸脘胀闷，恶心呕吐。

方中半夏辛温性燥，燥湿化痰，降逆止呕；陈皮辛苦性温，燥湿化痰，理气和中；茯苓甘平而淡，甘能健脾和中，淡能利水渗湿，断其

源，竭其流，则湿无所聚；甘草助茯苓健脾和中，兼制半夏之毒，调和诸药。

这个药为治燥湿化痰的专方，大人、小孩儿都可以使用。请在医生指导下用药。

03　儿童手足口病

小柴胡是个神奇的药，前面我们已经讲过它强大的功效了，里面有一条就是可以和双黄连配合在一起预防和治疗手足口病，这是什么道理呢？我们先来看看手足口发病的地方：手、足、口。

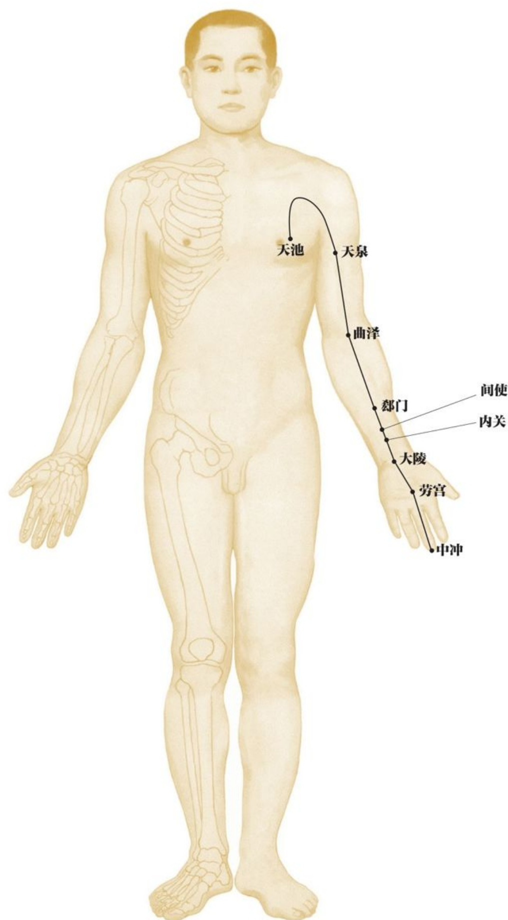


看看肝经的循行路线图（参见本书《足厥阴肝经穴》图）。

肝经的全名叫作“足厥阴肝经”，它起自脚丫子。此经脉一分支从目系分出，下行于颊里，环绕在口唇的里边。

所以在手、足、口这三项里，肝经占了两项。

再看手厥阴心包经的循行路线图：

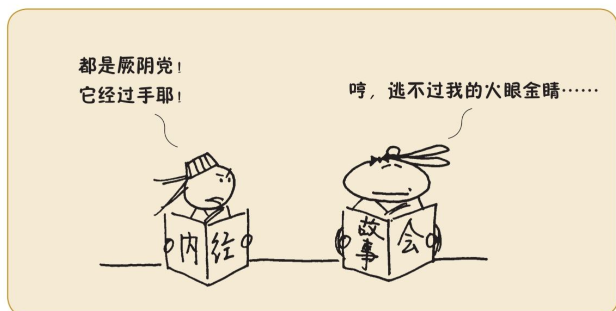




对啊，手厥阴心包经经过手掌。所以把这些点综合起来就知道了——其实这是个厥阴经病。厥阴经有热，这种热毒想要往外透发，就会出现在各个端口。

小柴胡是和解剂，清肝胆经的热。小柴胡里的黄芩和柴胡都同时入肝胆经，清热解毒，升肝降胆，可以很好地治疗肝胆经的热证。而双黄

连可以解表，里面的金银花、黄芩和连翘疏风解表，清热解毒，能很好地把热毒透出来。



那这样说来，这个病是自身的病，为什么会传染呢？民国时期的名医彭子益先生就认为，所谓的疫病并非是传染病，而是六气外邪引发的“本气自病”，这就是为什么在传染病面前，有些人会被感染而有些人不会。

被感染的人群是因为自身有病，又被外邪诱发了而已。手足口病之所以会传染，是因为很多孩子本身体质就有问题，当六气有偏，外邪来袭的时候没有抵抗能力，就会发病。而那些体质很好，抵抗力很强的孩子，即使感受了外邪，也被自身正气驱逐出去，所谓“正气存内，邪不可干”。

小柴胡颗粒＋双黄连口服液这两种药物的配搭，在手足口发病初期效果非常不错，但如果已经发展为高热不退，神志昏迷，还是请家长及时带孩子就医。因为中成药本身药效就弱，药性缓和，用量方面如果不够，或者各人对药物的吸收有差异，可能会在发病比较严重的时候效果不好。还请家长们时刻关注患儿情况，根据病情决定就医与用药。



04　疱疹性咽峡炎，是哪根经出了问题？

最近几年幼儿园好像特别流行这个病，因为据说有很大的传染性，所以生病的小朋友会被校方劝回家，治疗休养至少两周以上才行。

那现在咱们就一起来看看这个病到底是怎么回事儿吧。

医案

用小儿按摩和小柴胡颗粒加双黄连口服液治好所谓的疱疹咽峡炎

懒兔子你好，我是一名中医爱好者加践行者。平时一般都用按摩和艾灸给家人做保健和简单的调理，我只会分辨最简单的症状，不太弄得清舌象啊、阴虚阳虚之类的，从没敢用过药。

话说周五那天，两岁半的女儿早晨醒来，我觉得她头有点热，精神头儿不足，但也没注意，送幼儿园没一会儿，老师打电话说孩子嘴里疼，嗓子上有红点，可能是咽峡炎，让接回家。回到家孩子已经是低烧状态，一直趴着。我一看，上牙膛到咽部都是通红的，好像还有不少泡，孩子没有精神嘴张不大，没看太清楚。我一想，既然是有炎症，那就按摩消炎吧。

按照周尔晋老先生的《捏捏小手百病消》里有一篇叫《孩子体内自带消炎片》用火柴棒按摩手穴。这次估计是真的体内发炎，我给她按的时候用力都是很轻柔的，可一碰上穴位孩子就觉得疼，疼得哇哇哭。以前我给她按摩或者治些小毛病，她都觉得很舒服，很享受，经常主动让我给她捏手。这次给她疼的哟，我挪开一点位置孩子就不哭了，再挪回穴位立马开闸掉眼泪……疼也得按，让家人哄着给讲故事，勉强坚持每个位置按了100下左右。然后孩子就趴着迷迷糊糊地睡了大半天。下午醒来就有些精神了，但吃饭还是喊嘴疼，光喝了点粥和奶粉。晚上早早睡了。

第二天周六，早晨醒来我看她嘴里不那么红了，但能明显看到起了不少小泡泡，腮上和嘴唇上也有一两个。今天继续给她按摩消炎的穴位，上午一次，下午一次，这回每个穴位坚持按了三分钟，她还是觉得很疼，但很有效，中午睡了一大觉，再醒来泡就少了很多，而且又恢复了活力，在家里跑着玩了。不过吃饭还是受影响，而且晚上睡

前嘴里泡又多了些，我想可能是玩了一下午，体力消耗大，身体元气还没恢复的缘故。

第三天周日，因为精神很足，所以在阳光好的上午带她去广场玩了一个多小时，骑她的小三轮车。这回可能是热着了，体内火气又上来了，回家又觉得嘴疼。我一看这总反复也灭不下去，就想起懒兔子发过一篇医案是治手足口病的。我想手足口病也是嘴里起泡有炎症，这个咽峡炎也是……再仔细看了看孩子的手和脚，手没什么异常，脚丫一边有一个小红点。看孩子眼睛有些红红的。结合那篇医案，这是肝经有热，孩子还说舌头疼，舌头上也开始起泡，这是心火旺。肝经、心经都循行咽部，仔细琢磨了半天，我下了好大的决心，终于在周日下午给孩子喝了一袋小柴胡颗粒，过一会儿喝了一支双黄连口服液。

周一醒了，看嘴里好像是完全好了，眼睛也不红了，脚丫上的红点也好像萎缩了。不过为了巩固，我还给她上午、下午分别喝了两次小柴胡＋双黄连口服液。这时孩子已经能正常吃饭，大口大口的，这两天给饿的……

周二又在家观察了一天，完全正常，拉着我玩各种游戏，给我还累得够呛。孩子这样就恢复了，好啦！我觉得好高兴！如果上周五去医院检查，估计就得给开头孢之类的消炎药，然后医院各种疾病多，还可能传染上什么……

我家里也没有人能和我一起探讨，所以跟懒兔子絮叨了这么多，但这次给孩子治病真的让我挺有成就感的。这是我头一次用药，觉得自己有进步了。

先来看看疱疹性咽峡炎的症状：发热、咽喉疼痛、头痛、腹痛、无食欲、四肢疼痛。然后在孩子口腔内的咽喉上部，会出现白色的疱疹，然后很快会破溃为溃疡。

西医认为这是病毒引起的，有传染性，但在治疗方面，也只是提倡多喝水补充津液，尽量不用药。如果发高烧，可以辅助消炎药退烧。一般病程为4～6日，重者可达两周，其间发烧症状会有反复。

那么对于中医来说，这个病是什么原因引起的呢？



中医治病，无非就是辨证归经。之前我们讲了手足口，归经到了厥阴经上。手厥阴心包经和足厥阴肝经都有热，心包经经过手掌，因此手掌心就有了小红包。

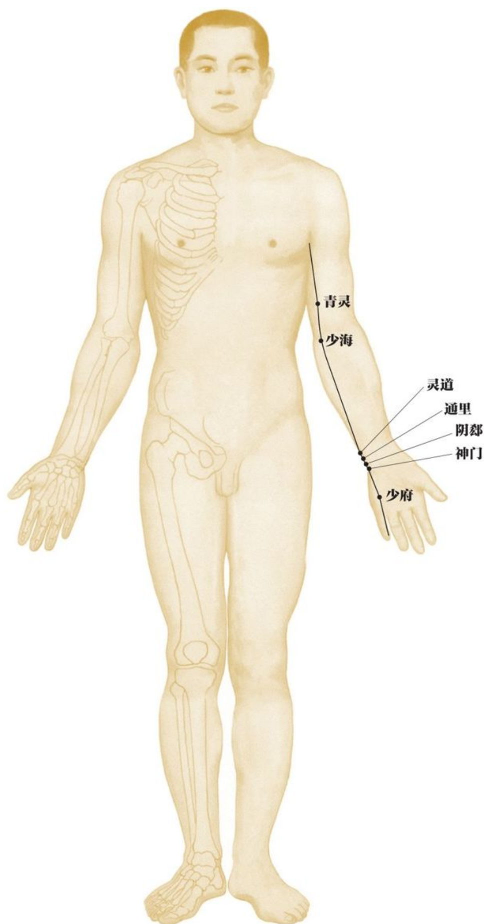


足厥阴肝经自足走头，“一分支从目系分出，下行于颊里，环绕在口唇的里边”，因此肝经有热就表现在脚底和嘴巴里。

所以手足口这个病就是一个厥阴经热证，用小柴胡颗粒 + 双黄连口服液，清厥阴之火就妥妥的了，很快就可以治愈。

那这个疱疹性咽峡炎是哪条经出了问题呢？手少阴心经。

来看看心经路过的地方：



除了胳膊上的主干道以外，它还有两条小路插入了我们的身体内：下过膈肌，散络小肠（所以心与小肠相表里）。从心脏的系带部向上挟咽喉，而与眼脑的系带（目系）相联系。



好吧，那我就再说几句。从心经经过腹部的路线，就知道为什么会腹痛了。从上挟咽喉就知道为什么会咽喉疼痛了，而且是在咽喉上方出

现疱疹，而不是口唇附近。从与脑眼相联系，就知道为什么会头痛了。从心经循行的主干道手臂，就知道为什么会四肢疼痛了（一般是上肢，心经左右对称），心经有热，心火上炎，就知道为什么会发烧了。

因此，得了这个病可以尝试用双黄连口服液进行治疗。

双黄连口服液：金银花、黄芩、连翘。三味药皆入心经，有疏风解表，清热解毒的功效。对于心经有热而引起的疱疹性咽峡炎来说，十分对症。把心经的热邪清透出体外，这个病就会好啦。

所以文中的妈妈用了双黄连口服液一天就治好了这个病，其实不用辅助小柴胡颗粒，只用双黄连口服液就可以了。至于按摩的效用，我想如果是针对泄心经的热进行按摩的话，效果应该也会很好。

手足口、疱疹性咽峡炎在幼儿园已经谈虎色变了。但其实这两个病，对症治疗，见效也很快。所以希望每个妈妈都能掌握一些中医知识，就算自己的孩子用不上，也可以帮助其他的孩子。早用少受罪啊！

但如果孩子已经出现了高热的症状，或精神萎靡，或情绪烦躁难受，请一定及时到医院就诊，以免贻误病情。




他吃饭的时候突然肚子疼，
什么都吃不下……


啊……
那后来呢？


后来，我就主动
帮他把鸡腿吃掉了……


这叫什么中医
的疗法？


这叫食疗啊！

05　小儿积食引起的咳嗽

小儿咳嗽，基本可以被毫无争议地列在家庭常见病排行榜前三名。一般遇到这种情况，妈妈们第一个想到的不是受寒就是受热，然后从寒热入手去处理，但有时候效果很不好，甚至无效。

如果持续个三五天没效果，妈妈们内心基本就崩溃了，再加上家里爷爷、奶奶和爸爸的埋怨催促，免不了要走上挂抗生素的老路。所以在这里特别提醒妈妈们，孩子和大人不同，会有一种咳嗽，叫作“积食引起的咳嗽”。

简单地说，就是吃多了不消化，导致的咳嗽。

为什么会这样呢？

因为脾胃五行为土，肺五行为金，脾胃其实是肺的老妈。老妈病了，不能好好照顾孩子，所以孩子就会受苦，这就是所谓的“母病及子”。积食的时候，其实是脾胃生病了，脾胃的小轮本来是脾升胃降，但此时在病态，胃气降不下去了。

胃气不降的结果，就是肺气不能降，肺气上逆必然引发咳嗽。所以由积食引起的咳嗽，必须从治疗脾胃入手，“老妈”的病好了，“儿子”的病就自然好了。

在治疗积食的时候，最常用的方子就是焦三仙。

焦三仙：焦麦芽、焦山楂、焦神曲各9克，水煎服。

功效：消食导滞，健运脾胃。

这三味药均有良好的消积化滞功能，但又有各自不同的特点。焦麦芽有很好的消化淀粉类食物的作用；焦山楂善于治疗肉类或油腻过多所致的食滞；焦神曲则利于消化米面食物。三药合用，能明显地增强消化功能。因此，临床上医生常将三药合用并称为“焦三仙”。

一般积食的舌苔是厚腻的，或黄或白，堆积在舌体的中部。

所以看到这样的舌苔，再结合孩子咳嗽前是否有过饮食不消化的情况，基本上就可以判断是不是积食引起的咳嗽了。如果辨证准确，焦三仙止咳的效果真是立竿见影啊！


啊？吃多了也会咳嗽啊？


对啊！因为
小朋友的
脾胃虚弱嘛……


哎，还是做你们
大人好……


也不是啦，大人
虽然吃多了不咳嗽，
但……会胖啊！

06　小儿腹泻——你读懂便便给你发出的信息了吗？

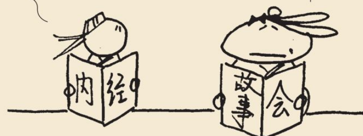
养个宝宝最大的几个问题：吃得好不好，拉得好不好，睡得好不好。如果这三项全好，那这个孩子的身体基本就OK了，绝对不会有大问题。

我见过很多妈妈，为了孩子的大便，真的是操碎了心。不但关心次数，还关心形状、颜色、多少。

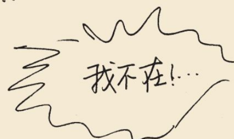


所以能生产一份好的便便，真的是对妈妈莫大的安慰啊。但是如果没有好便便，那作为妈妈，就要懂得解读宝宝大便中的信息，以此来判断宝宝到底怎么了。比如，彭子益先生在《圆运动的古中医学》里就说道，大便先稀溏后有条粪，是有热滞也。如果是先条粪后稀溏，则是脾虚。大人、小孩儿皆是如此。

此外，他还说："小儿腹泻有停食者，有热泻者，有脾虚者。停食者粪白夹水，泻而有屁。热泻者，泻出金黄，亦有屁，亦夹水……脾虚之泻，腹不响、肠不鸣，稀粪无水，其色灰黑，一滑即下，不似水泻之射远有屁。"









停食腹泻，“先用50粒淡豆豉，浓煎服用，如果效果不好，就用平胃散加减”（请根据孩子的具体情况，咨询当地中医用药）。

热滞腹泻，“单用山栀子一钱，一服即止”，或者直接服用绿豆汤效果也很好。

脾虚腹泻，“用山药、扁豆各2钱（6克），白术5分（1.5克），干姜3分（1克），炙甘草3分（1克），小便一利，泻即止住”。

那小儿大便为绿色是什么原因呢？如果小儿大便绿色，一日数次，日久不愈，则是“土败风起。风者，肝木之病气也”。意思就是孩子脾胃虚弱导致了肝风内动。因为肝的五行为木，颜色为绿色，所以大便就是绿色的。此时用肉桂和阿胶或者阿胶和白术就可以了（具体用量要根据孩子的年龄和身体状况，咨询当地中医用药）。

如果其他什么问题都没有，只是大便绿色，“必大人乳汁不佳，换食罐头牛奶，或麦粉，或大米粉煮稀糊食之，一二日，大便即黄”。

以上都是彭子益先生在《圆运动的古中医学》里给出的小儿腹泻方。大多数是食疗，这个也是彭先生特别推崇的治疗方法。另外，下面再推荐几种目前药店里可以买到的小儿腹泻药，如果小儿来症急迫，也可以用中成药先进行治疗。

用前，请务必仔细对症，并咨询医生后用药。

一、

药品名　小儿泻速停颗粒

组　方　地锦草、茯苓、儿茶、乌梅、焦山楂、白芍、甘草。

功效主治　清热利湿、健脾止泻、缓急止痛，用于小儿湿热壅遏大肠所致的泄泻，症见大便稀薄如水样、腹痛、纳差；小儿秋季腹泻及迁延性、慢性腹泻见上述证候者。

临床适应证　小儿腹泻，气味臭，伴有腹痛、食欲差，或肛门灼热者参考选用。

小儿腹泻见上述症状者参考选用。

关键词　小儿腹泻。

注意事项

1．虚寒泄泻者不宜使用。

2．如病情较重，或服用1～2天后疗效不佳者，可酌情增加剂量。

3．有脱水者可口服或静脉补液。

4．饮食宜清淡，忌生冷、辛辣食物。

5．服药期间如腹泻病情加重，应到医院诊治。

二、

药品名　止泻灵颗粒

组　方　党参、白术（炒）、薏苡仁（炒）、茯苓、白扁豆（炒）、山药、莲子、陈皮、泽泻、甘草。

功效主治　健脾益气，渗湿止泻。用于脾胃虚弱所致的大便溏泄、饮食减少、腹胀、倦怠懒言；慢性肠炎见上述证候者。

临床适应证　小儿腹泻，吃东西不消化，或见呕吐，伴有腹胀、疲倦、懒得说话，身体虚弱者参考选用。

慢性肠炎、小儿腹泻见上述症状者参考选用。

关键词　小儿腹泻，慢性肠炎。

注意事项

1．感受外邪、内伤饮食或湿热腹泻者慎用。

2．饮食宜清淡，忌食辛辣、油腻食物。

3．若久泻不止，伤津失水较重者，应及时送医院就诊。

三、

药品名　健脾康儿片

组　方　人参、白术（麸炒）、茯苓、山药（炒）、山楂（炒）、鸡内金（醋炙）、木香、陈皮、使君子肉（炒）、黄连、甘草。

功效主治　健脾养胃，消食止泻。用于脾胃气虚所致的泄泻，症见腹胀便泻，面黄肌瘦，食少倦怠，小便短少。

临床适应证　小儿腹泻，且多见于饮食后腹泻，或肚子一遇疼痛便想腹泻，大便酸臭，伴有胃腹胀痛、面色发黄、身体偏瘦、饭量少、全身乏力者参考选用。

小儿营养不良见上述症状者参考选用。

关键词　小儿腹泻，小儿营养不良。

注意事项

1．湿热泄泻者慎用。

2．服药期间饮食宜清淡，选择易消化食物，注意补充体液，防止脱水。

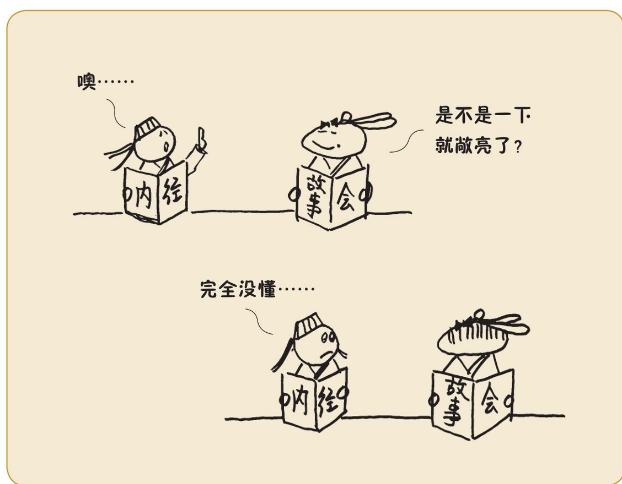
07　小儿抽动症和肝不得不说的关系

讲到肝主筋这个话题，就不得不说说困扰很多家长的小儿抽动症这个问题。那抽动症和肝到底有什么关系呢？

我在网上查了一些有关抽动症的科普知识：

抽动症可在人身体的各个部位发病，但最易受到累及的部位是头部。非常夸张地挤眨眼睛是多数抽动症患儿的首发症状，随后会出现挤眉、皱眉、吸鼻、噘嘴、张口、伸舌、点头、摇头、甩头、仰头等表现。家长往往无论怎么纠正孩子这些行为都无法使其改变。随着抽动症病情的加重，孩子还可能会出现如耸肩、扭颈、踢腿、抖腿、扭腰、胸腹肌抽动、甩手或四肢抽动等表现。同时还会不由自主地发出一些“哼”“啊”“咳”等异常声音，或没有缘由地骂人、讲脏话（秽语症）。

中医对抽动症的病因是怎么解释的呢？基本分为三种：**1**．肝肾阴虚、阳亢风动；**2**．痰湿脾虚，有失健运；**3**．肝气郁结、肝风内动。



好吧好吧，我承认，这三个病因听起来都太专业了，其实说白了就是阴虚有热、肝郁有热、痰湿郁热。一个字“热”！因为热而消耗了身体里的津液，导致了肝阴不足无法濡养筋脉。筋脉失去了养分，就会发生拘挛甚至剧烈抽搐。

肝开窍于目，肝阴虚后，初始的症状多为先眨眼，如果不及时治疗，发展到后面就是皱眉、抽脸、摇头、甩头，等等。

从肝经循行图（参见本书《足厥阴肝经穴》图），就可以很清楚地

看出，为什么会出现上述症状了。

因为所有的脸部症状，全都发生在肝经行走过的地方。肝主筋，筋脉得不到濡养而发生抽搐。

这样从肝经的循行路线进行整体辨证，小儿抽动症形成的原因就很容易解释了。

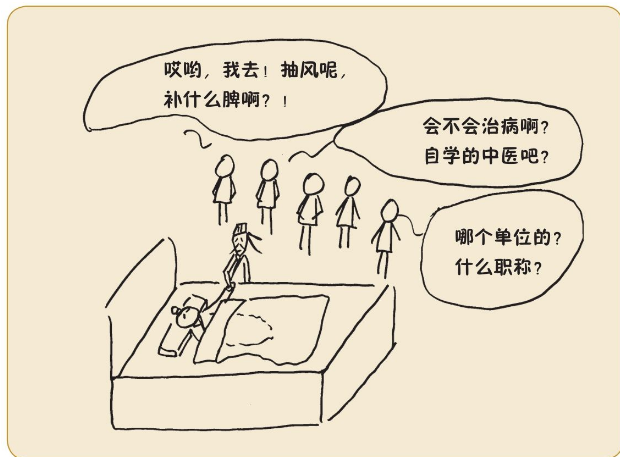


肝木生心火。心为肝之子，而心又主神志。因此肝风内动或者肝郁有热后，扰乱了心神，人就会胡言乱语或出现污言秽语。所以对于有抽动症的孩子来讲，说脏话也是一种病理表现，切不可武断地认为孩子学坏了，而对他严厉地呵斥。孩子其实也很无辜啊！

如果是肝气郁结造成的肝风内动，除了有抽动的一般症状外，还会有比较明显的脾气暴躁，喜欢大喊大叫，常常无法控制自己言行的表现，这些也都属于秽语症。此时的治疗方法就是疏肝理气、平肝熄风。

至于痰湿导致脾失健运引起的抽动症的治疗方法，我这里就转述名医钱乙治疗的医案，故事来源于罗大伦先生的《中医祖传的那点儿东西1》。

有一次，宋神宗的儿子病了，患的就是抽搐，俗称抽风。请了好多位御医来看，都不知道该怎么办才好。这时候钱乙来了，他仔细地对小皇子进行了诊断，然后就用了一服方子，叫“黄土汤”。他的治疗思路就是温补脾肾。



面对这些流言蜚语，钱乙只回头说了一句：

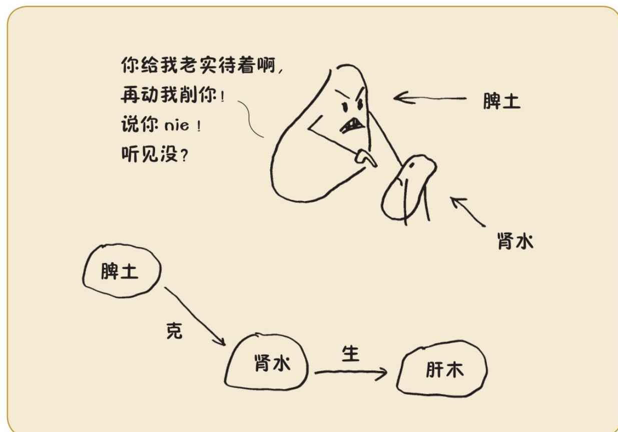


这些御医为何耻笑他呢？那是因为黄土汤是《金匮要略》里的一个方子，主要是用来治疗因脾气虚寒而导致便血的病症的，这和抽风没有半毛钱关系啊。而且这个方子里，最主要的一味药就是灶黄土。那灶黄土是什么呢？是农村做饭用的土灶，在炉膛的灶底被火反复烧过的，砌炉灶用的黄土。作为药用时，就把它敲下来捣碎就可以了。

在御医的各种冷嘲热讽之下，钱乙没有退缩，他扛住了舆论的压力，大胆地用了不值一文的灶黄土，而没有用冬虫夏草、灵芝、人参等医保以外不能报销的药材，真正做到了惠民利民，把实惠让给了消费者。

结果怎样呢？哎妈，一点儿新意都没有，用脚趾都能猜到的结局——好了呗。

钱乙对这个病的治疗思路就是：以土胜水，木得其平，则风自止。



看到这里，恭喜你，以后再遇到孩子抽动症，你至少知道它的病因和治疗方法了。这就是学习中医基础知识的好处，它的思路就是辨证归经，然后谁家的孩子谁领走，临床表现再复杂，归根结底也都是六经辨证的问题。


哟，兔子，你怎么最近头发变少了？
我不会抽烟……


可是抽烟和头发有什么关系呢？
关系可大了……


别人写东西，写不下去的时候可以抽根烟。


我写不下去的时候就只能薅头发了……

08　小儿疝气的问题，是个什么问题？

　　这是一个不是医案的医案，因为这个问题算是小儿常见病，所以就借此机会科普一下吧。

医案

小儿疝气的问题

懒兔子：

　　你好！请问小儿疝气必须要开刀吗？

　　昨天晚上，家里的小孩突然得了小儿疝气，去医院手动复位之后住院观察了一夜，暂时安好。医生说这个必须要开刀才能好，没办法通过其他方法让身体自行恢复。凭着对中医的信任，我觉得肯定有方法的，奈何自己平时书读得少，学中医又刚开始起步，内心焦虑不已。以下是百度有关小儿疝气的解释：

　　因为男孩的睾丸是在出生前才通过腹股沟管降至阴囊的，随之下移的腹膜则形成鞘状突。若鞘状突在婴儿出生后还没有闭锁，或闭锁不全，反而成为较大的腔隙，腹腔内容物就会从这里突向体表，而形成疝气。又因为右侧睾丸下降比左侧略晚，鞘状突闭锁也较迟，故右侧腹股沟疝气较多。当然，女孩也可因腹壁薄弱形成疝气，只是发病率相对低一些。

　　发病时，小儿肚子会很痛。

　　我的第一反应是，中气不足引起的，类似于脱肛，可能是脾胃之气太弱无法固定住小肠，才会从缝隙中掉下去。但又很不确定。是这个原因吗？

　　小儿最近正面临咳嗽问题，舌质淡红，舌苔白，应该是寒湿引起的，但是因为拒绝吃药，病程恢复很慢。晚上比白天咳得更频繁，有痰（听声音判断的，没有看到吐出）。平时脾胃一直比较弱，很容易积食，人很瘦。

　　我是希望能够采取保守疗法，通过调养脾胃或者通过中药泡脚来帮助他根治疝气的问题。但西医强调咳嗽好了要尽早开刀，让我不要拖延。所以我很纠结……

先看看百度对小儿疝气的解释：小儿疝气即小儿腹股沟疝气，俗称“脱肠”，是小儿普通外科手术中最常见的疾病。在胚胎时期，腹股沟处有一“腹膜鞘状突”，可以帮助睾丸降入阴囊或固定子宫圆韧带，有些小孩出生后，此鞘状突关闭不完全，导致腹腔内的小肠、网膜、卵巢、输卵管等进入此鞘状突，即成为疝气。若仅有腹腔液进入阴囊内，即为阴囊水肿。疝气一般发生率为1%～4%，男生是女生的10倍，早产儿则更高，且可能发生于两侧。

小儿疝气一般在小孩出生后很快就会发生，且发生率较高。当孩子哭闹、奔跑等用力过猛的情况下就会在阴囊/阴唇上方看到包块，安静后又消失。因此有些孩子发病很长时间后家长还不知道，导致错过最佳治疗时机，留下终身的遗憾。

小儿疝气一般不会有明显不适。一旦病情发展，肿块下坠接近阴囊/阴唇，就会造成孩子活动及行走不便，严重时会发生嵌顿不能还纳，甚至威胁生命。同时，一旦发生嵌顿，孩子往往会承受不少痛苦。

其实简单地说，就是在腹股沟的地方有个小缝隙没闭合好，当腹腔里有东西从这个小缝隙中掉出来时，就叫作疝气。

现在多通过西医手术治疗疝气，已经很难再看到中医疗法了。我查了书，黄元御的《四圣心源》中有一篇专门讲疝瘕，但是没有针对小儿疝气的治疗。对此讲得比较详细的，就是彭子益的《圆运动的古中医学》，里面有一篇专门讲小儿疝气。

彭子益说，小儿疝气的根源就是肝肾阳虚。如果不及时治疗，会病及终身，因此家长们一定要引起重视。中医疗法为：用五味子1克，甜苁蓉3克，清早煎服，空腹喝下。每日一次，一直服用到病消为止。

当服用了一阵子以后，阴囊突出的硬处会很痒，其实这是阳气在回复，即将上升的表现，是个好兆头，所以不必担心。

五味子味酸性温，散结消肿，可以温补肾中水火之气，帮助肝阳上升。苁蓉味甘性温，温润肝肾，温通肾阳补肾虚。因此二者结合，效果很好。五味子是肾病的专药，可是现在的很多医生因为《伤寒论》中的小青龙汤用五味子治疗了咳嗽，就以为五味子是专治咳嗽的药，其实这是不对的（引自彭子益《圆运动的古中医学》）。

另外，孙思邈说：“五月常服五味子以补五脏气……六月常服五味子，以益肺金之气，在上则滋源，在下则补肾。”

综上所述，小儿疝气其实是小儿肝肾阳虚的一种表现。黄元御在《四圣心源》中也反复提到，疝气是肝肾的问题，为“肾肝之邪”。究其根本就是“肾水澌寒，木气菀遏”。文中作者刚好讲到孩子正面临咳嗽的问题，舌质淡红，舌苔白，也是由于寒湿引起的。晚上比白天咳得厉害，是因为夜间阴盛阳弱，本来就阳虚的体质夜里再感受到来自外界的阴气，病情自然就会加重。

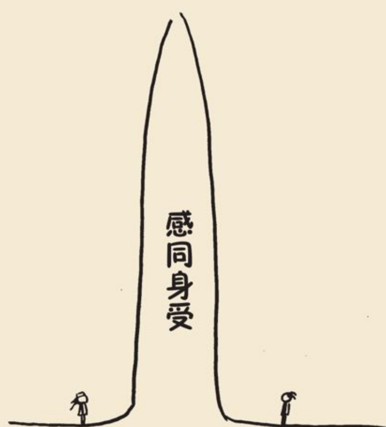
因此，寒咳也好，疝气也好，其实都是肝肾阳虚的表现罢了，是症状，而不是疾病本身。用药后，很可能这两种病会同时痊愈。

彭子益先生的方药可作为治疗参考，请一定在医生的指导下用药。



可是我麻麻说，
我们女孩子也很麻烦，
你们男人也不懂……





这世上，男女永远无法翻越的高山……



第五章
其他家庭常见病医案









01　医案：简单的办法治好了一身怪病和多年的顽疾

医生治好病人很了不起。如果自己治好自己，便是大写的了不起。

医案

一

懒兔子：

你好！给你分享一个与这个季节有关的病例。前一段时间肝火困扰了我好长时间，现在算是安生了。刚开始的时候是一只眼角有点红肿，感觉像是上火了。我也没太在意，觉得过几天就好了，但是过几天另外一只眼睛的眼角也红了，并且开始溃烂。正在这个时候，会阴部也开始溃烂，我以为是妇科病，与此同时，乳头开始发痒，挠了几下也开始溃烂流水，并且用了药也不愈合，还有耳朵根痒，挠了以后也开始流水，我心想莫不是得什么绝症了，怎么同时出现了这么多问题。

自己虽看了你的文章也分不出什么情况，只是感觉先把肝火泻一下应该不会错，不管怎样先把眼睛治好再说，每天烂着个眼睛也不好看呀。刮痧拔罐泻肝火，然后吃了明目地黄丸。慢慢地眼睛好了，其他各个器官也都好了。我记得你有一篇文章提到过肝经循行的路线，才知道原来都是肝惹的事，中医就是这么神奇，我在想要是看西医的话，恐怕得去好几个科室。谢谢兔子！

作者文中提到的眼睛、乳头和会阴部，全是肝经行走部位。那耳后为什么也会流脓呢？咱们再来看看胆经循行图（参见本书《足少阳胆经穴》图）。

耳后是胆经行走过的部位。肝胆相表里，所以肝经有热，胆经也绝不会凉。

这篇医案很好地验证了中医治病辨证归经的道理。虽然一般自学者很难想到那么深，但是了解了肝开窍于目，肝经的行走路线图，再遇到此类莫名其妙的怪病，立刻就可以找到病根了。

治疗方法也实在是简单，主要就是清肝火，滋补肝阴。正如作者所说，如果不知道这是肝经问题，那么她要去多少个科室，才能看好这一身的毛病呢？

医案

二

懒兔子：

今天在大姨妈与小弟弟那篇“黄文”，哦，不不不，是学术文章下面留言，兔子居然翻了俺的牌子让俺发医案，哎妈，赶紧重新整理丰富一下，到最后发现学医十几年，却写不好自己的病历。

我自小手脚、膝盖冰凉，小腹凉。小学起手生冻疮，初潮就开始腹痛，经量大，色黑，有血块，并经常过敏。父母四处求医，吃过蛇毒血清胶囊、排毒养颜胶囊、凉血祛火的中药汤剂，不仅没有好转，还逐渐加重。

自大学起，脸上开始长痘痘，又大又多，过敏更加频繁。不能吃辣和烧烤、火锅之类的，吃了会上火加腹泻。例假时疼痛严重到不能上课。大学每年暑期服一个月中药汤剂，外敷皮肤，开学后再把中药制成药丸带到学校继续服用，但完全没有好转。

30岁之后痘痘以口周居多，怕冷等症状更加明显。月经发展到每次八九天不净，前两天血崩似的量多，色紫黑，血块大而多，伴腹泻，周期拖延（每次喝红糖姜水，胸前都会起痘，喉咙肿痛，且并无作用）。食欲、睡眠差，消瘦，皮肤干燥，近几年出现尿频，冬天简直是尿崩的节奏，奇怪怎么没脱水挂掉！且带下多（尴尬，用西药内置反复发作）！

近3年白头发呼呼地从头顶、两鬓冒出来！逢冬季就吃几个疗程的中药汤剂调理，但中医说我体质敏感，药性稍微热一些就起火，稍微祛火又腹泻，很难调。不由灰心。

自去年冬天看到懒兔子的公众号，豁然发现原来晦涩难懂的中医是如此平易近人，对照兔子冬天屁股长冻疮，我是手，那不就同是极阴的女人吗？于是乎3个月前开始服“四逆汤”，10天1个疗程，服3个疗程，每疗程间隔5天（因为兔子说人体要自我恢复），把中药制成颗粒，据说可以避免熬制过程中相互作用，价格高出汤剂的一倍多，

服用方便，每天早、晚冲服（经期也照样服药）。在这中间出现了一次咽喉肿痛，吃些凉性水果就缓解了（服3个疗程是考虑到自身病程长，病情重）。

服药第一个月起，例假每次提前5～7天，到第三个月，居然没有腹痛！没有腹泻！哎呀妈呀！10多年来第一次没有腹痛啊！而且从第三个月起量开始明显减少，血块小，第七天痛快地就结束了！还有手脚凉也有所好转，尿频改善（终于不用再与马桶常相伴）。胃口好，吃嘛嘛香，胖了5斤！睡眠质量改善（此处又想高歌，失眠的痛你们不懂），还有痘痘几乎不怎么出现了（鼓掌，这个必须赞），恢复到貌美如花的德行了！

12月中旬开始服玉灵膏，每天一次，感觉身上更暖，冬天可以穿着大衣（不是羽绒服）出门了，还不需要套两条毛裤。夜里睡得也沉了。针对这几年带下多的情况，上周开始用温胆汤泡脚，每晚一次，第三天夜里居然起夜，难道开始除湿了？泡脚第四天带下多没有了（已震惊到不知该咋形容此时的心情）。

以上病情用药概述。其实不管是西医还是中医，都要究其根源，治疗才有原则和方向，而且中药如果对证，效果很好。希望更多的人能学习中医，帮助自己恢复健康。

我补充一下：作者后来更正是用“人参四逆汤”。人参8克，甘草10克，干姜3克，附子8克，当归10克（找医生咨询开的药）。

我不知道你们有没有耐着性子把这篇医案看完，这是一篇非常好的医案，从小病到中西医都治不好的“绝症”，最终被自己治愈了。

先看她小时候的情况，其实就是比较典型的寒湿体质——手脚冰凉、膝盖凉、手上生冻疮。结果不但没有用温中祛寒的药，反而用了清热解毒的药，所以寒上加寒，彻底阴寒了。

之后她所有的上火症状，全是因为中焦寒湿导致的上热下寒：上面的火下不去，下面的水上不来，所以一吃热性的东西就上面上火，下面腹泻，满脸全是下不去的火变成的痘痘。例假疼痛则是因为寒引起了瘀血，肝失疏泄后也很容易出现血崩和月经淋漓不尽。尿频更是肾水有寒的表现。

总结一下，她的主要问题就是中焦湿寒，导致身体的圆圈不转了，上热下寒。这种情况，万万不可清热。

她后来用的人参四逆汤为什么可以治好多年的顽疾呢？附子、干姜温补肾阳；当归活血养血，调经止痛；人参、甘草补中益气。这个方子唯独少了除湿健脾的药，如果加上白术和茯苓，效果会更好。

中药就是，只要辨证思路对了，用药就算没有太周全，也绝不会错到哪里去。所以她用了3个疗程后，效果就非常明显了。现在用了温胆汤泡脚除湿，效果是杠杠的，就说明治疗思路很对。

至于今后的用药，我个人认为温胆汤坚持泡完3个疗程，人参四逆汤不必再吃，否则内热会加重。建议吃点儿“逍遥丸”疏肝理气。等这些药用完，估计作者的其他问题就会改善很多，到时再吃玉灵膏也不迟。

这两个医案都特别生动地告诉我们，身体是一个整体，不能切分开来治疗，也不要被乱七八糟的症状所迷惑。第一个医案的病因就是肝经有热。第二个医案的病因也只有一个，即中焦湿寒。找到这两个根本原因，然后对症用药，身体会慢慢恢复。要相信身体的自愈能力，更要相信我们自己可以治好自己。

02 医案：治疗全身乱七八糟的病

医案

中医带给我的意外惊喜（海棠）

看了您的文章，我买了徐文兵、梁冬的全套《黄帝内经》、罗大伦的《舌诊》《阴阳一调百病消》等医学书，有空就看看。我一直是齿痕舌，满白苔，例假量少，色黑，有血块，脚气，痒得难受，左脚趾两个灰指甲，乳腺增生，乳头乳房痒，浑身没劲、没精神，经常感觉身体很重，尤其是双腿，感觉跟灌铅了一样酸沉，怕冷，失眠多梦。

没有学习中医之前，我就像个无头苍蝇，看了西医看中医，看了妇科看乳腺科然后到国医堂找老中医看，做了各种检查，吃了各种药，都没有治好我的毛病。通过学习您的公众号，看《黄帝内经》，我知道了，我的身体圆圈不转了，脾虚寒湿严重，血瘀体质，气血不足，乳头属肝经，肝主血藏血，买了玉灵膏，吃完一小盒，又买了一大盒，坚持用温胆汤泡脚，六味地黄丸坚持吃，天啊，奇迹出现了，不知不觉地，我的乳房竟然不痒了。吓得我上网百度，还以为得了什么不治之症呢，通过学习，我知道，这是我的经络通了，身体的圆圈转起来了。

感恩中医，感谢所有科普中医的人们。中医确实应该从娃娃抓起，从小培养，从自己做起，求医不如求己。

我们先回顾一下这位作者列出的症状：齿痕舌、例假量少、色黑，脚气、灰指甲、乳腺增生、乳头乳房痒、浑身无力、下肢酸沉、怕冷、失眠多梦……

好了，任何一个医生接到这样的病人，都会很头痛吧，甚至都不知道该推荐她去看哪个科。连我刚看完也想假装没看到的样子，先去楼下食堂买点儿馒头带回家再说……

可是，中医是干啥的？就是拨开云雾见雾霾，然后再拨开雾霾见明月的嘛。所以没关系啊，再多的症状也一定有一条或者两条，或者好多条主线，我们就像侦探一样，一个个来归类分析好了。

一、齿痕舌、满白苔（寒湿）；

二、月经量少、有血块、色黑（瘀血）；

三、脚气、乳头乳房痒、乳腺增生（湿热）；

四、浑身无力、下肢酸沉、怕冷（寒湿、湿气都往下走）；

五、失眠多梦（有可能是瘀血、阴虚、血虚、气虚）；

完了，不列就已经很晕了，列完了更晕，这是什么复杂体质，什么都有但好像又都不典型。对了，其实这才是大多数人的典型体质——混合体质。很少会有单一体质的人。

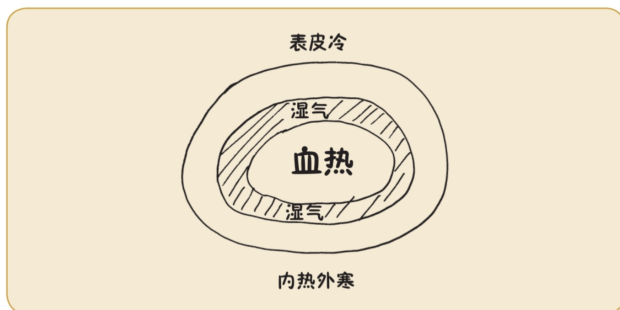
不管其他，首先一点是完全可以肯定的，就是她有严重的湿。至于是湿热还是湿寒，先放一边再说。然后她还有瘀血，这个也是非常肯定的。

先普及一下，脚气是身体有湿或者瘀血的表现。但是乳房和乳头痒呢？其实是肝经和胃经有湿热的表现（肝主乳头，胃主乳房）。根据她的身体其他情况判断，一定是虚热（病程长，身体弱）。灰指甲也是肝血虚的表现。

可是她又怕冷，舌苔白。那么好了，问题来了，湿和瘀血可以确定，寒热呢？到底是寒还是热？

我先去买馒头了，一会儿回来再说……

好吧好吧，其实这时已经很明了了，她是寒热夹杂，内热外寒。



因为湿气太重，把营血的热郁积在里面透不出来，又同时把表皮隔绝在外，使热气无法外透，所以里面热，外面寒。罪魁祸首就是千年老妖——湿气也。

所以不管三七二十一，先除湿肯定是第一步，否则其他治疗根本没

有卵用。湿气一除，内热外寒的情况就会立刻改善很多，病其实就已经除了一大半。

虽然作者对自己的分析不是那么明晰，但是大体思路是对的，因此她在用了温胆汤除湿、六味地黄丸滋阴清热以后，立刻取得了明显的效果。至于玉灵膏，其实不应该现在吃，应该在除瘀血以后再吃，否则可能反而会加重血瘀的程度。这时建议吃桂枝茯苓丸活血化瘀。

湿热没了，外寒情况也会随着消失，身体就差不多好了，等除完瘀血再补点儿玉灵膏。哎妈，健康得不要不要的。

其实这么个浑身上下各种毛病的身体，究其原因，就一个字儿——湿！

再次感谢作者的精彩分享。

兔子，春天到了
你是不是……也会像猫一样发病呀？



嘻嘻，嘻嘻……
你现在真的越来越黄了呢！



尼玛……

我挠墙……也黄？？？



03　医案：有痔疮的朋友看过来，看过来，看过来！

医案

给亲爱的兔子姐关于用地龙治疗痔疮的分享（雪格格）

兔子姐你好：

我和我爸都有痔疮。自从生完小孩后，我的痔疮就很厉害了。蹲下给小孩穿件衣服、洗个澡，痔疮都会掉下来很大一块，不提了。这酸爽，有痔疮的人都明白。看到罗博士的书《阴阳一调百病消》，提到用地龙打粉灌胶囊后服用，可以治疗。于是就想着，把中药第一试，留给这个讨厌的痔疮。

24日晚在家洗碗，我爸就在旁边吊柜里面划拉。我说："你找什么呢？"我爸来了句："痔疮犯了。找痔疮栓。"啊哈，英雄正愁无用武之地呢！第二天，我就去益丰大药房买地龙，很便宜，每10克3.72元，我买了50克，一共18.60元。当时提出来打粉，药房说打不起来。我想着以前听广播里面说胶囊壳子多数质量不合格，也不想灌胶囊。得了。回家拿料理机自己倒腾得了。回家以后，用一半打了粉，打出来的粉绒绒的，有点肉松的感觉，闻起来有土腥昧。方上写早、晚一次，每次3克。我自己减了量，用了2克。然后用烘焙用的小秤称好，用纸包了。第一天叫我爸吃，他说："我吃过西药了，不吃！"呜呜。算了！不理解我，我自己吃，反正我也有病呢。

用喝白酒的小酒杯冲了2克（温开水冲出来棕色，犹如黄泥汤）。硬着头皮喝下去了，太难喝（话说中药好喝的也没多少，就当喝臭咸鱼汤了）。

第二天早晨起来，痔疮就收上去很多了。接着我又喝了一次。26日晚，下蹲起来毫无压力啊。然后又跟我爸说了，还把手机上的电子书翻到方子那一页给爸爸看，他终于接受了。喝到今天，已经第四天了，效果非常好，明天就不准备再喝了。我很开心，发自内心地开心。

今天还把这个方子介绍给同事了。我周围有痔疮的人很多，好多宝妈都是生完孩子以后有的，明天我把剩下的药粉带给我另一个同

事，大家都来试一下吧。书上说，吃过两三次之后，如果没有明显改善，说明不对症，就不要再试了。不知道这算不算医案，总之是个很愉快的分享吧。

这位好心的妹子还把书上的内容一并发过来了，真是感谢。

“对于单纯的内痔或者外痔、混合痔，用蚯蚓来治很有效。去药店买地龙50克，让药店给研成粉末，装入胶囊，每次服用6颗，早、晚各一次。还可以将地龙磨粉，跟两倍于药物体积的瘦猪肉馅儿搅拌，不要放佐料，包成饺子，蒸熟，每次吃7～10个，一日两次。可以蘸佐料吃，味道虽然怪些，但是效果不错。连吃四五天，就可以达到收缩痔疮的效果。大家不必惊讶，地龙在国外某些地区就是食物，做菜常用。”

“我曾在博客上公布过蚯蚓治痔疮的秘方，很多网友用过之后得到了解脱，这令我非常欣慰。”

地龙就是蚯蚓啦！我们还是不要还原它本来的长相好了，只要想着它是一味很好的药材就好。话说古人口味是重，尺度太大，啥都能用来治病，别说蚯蚓了，连蚯蚓土也是一味药材，用来除湿消肿。所以咱们也别大惊小怪的了，显得咱们这么没见识。

地龙有什么功效呢？它可以通经活络、活血化瘀，用来预防治疗心脑血管疾病。

而《素问·生气通天论》里对痔疮的论述：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”黄元御在《四圣心源》中解释了这句话的含义，大意是：因为总是吃得过饱，伤了脾胃，脾气衰弱，不能消化水谷，然后无法消化的食物就流入了小肠和大肠，引起泄利。经常泄利会导致脾气和二肠之气下陷，小肠之火陷于肛门，这就是痔疮的由来。

黄元御还说，虽然痔疮是热在肛门，但是因为脾气和小肠之气下陷，所以脾胃和小肠反而是寒湿的。一旦痔疮形成，那么但凡遇到脾胃受寒，都会引发痔疮复发。所以无论什么时候，只要是痔疮发作了，都是因为中气受寒湿而导致的，可是大多数医生都不知道啊。

以上是黄元御的说法，因为我周围没有痔疮患者，所以一直也没能好好验证痔疮的发病原因，如果你们身旁有此类医案，可以好好确认一下，痔疮复发是不是因为脾胃寒湿而导致的。

黄元御根据这种思路，给出的药方如下：

TIPS

茯苓石脂汤：

茯苓三钱（9克），丹皮三钱（9克），桂枝三钱（9克），芍药四钱（12克），干姜二钱（6克），甘草二钱（6克），赤石脂三钱（9克），升麻一钱（3克），水煎服（方剂来自《四圣心源》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

治痔漏肿痛下血。如果肛门很热，加黄连9克。

罗大伦老师的地龙方，据说是他们家的祖传秘方，在对外公布时他还特地做了母亲的工作。所以感谢罗老师的无私分享，也再次感谢医案提供者的分享，希望有更多的朋友可以就此摆脱痔疮的痛苦。

04　医案：高血压的自治

我曾经在我的微信公众号里写过几篇关于中医治疗高血压的专题，质疑声和板砖儿乱飞，差点儿就把我砸抑郁了。今天我终于等到了这个高血压自我疗愈的医案，我假装很淡定的样子，随便拿出来给你们看看。

高血压的病案来也。

> 医案
>
> 懒兔子你好！
>
> 去年立秋，俺高血压急性发作（高压180mmHg，低压100mmHg）。试着吃了几种西药，根本控制不住，后用安神定志汤加逍遥散十几服，终于降到了高压150mmHg，低压90mmHg。但西药硝苯地平缓释片一直没有停。仔细拜读你高血压的文章后，俺决定，不吃西药啦！
>
> 我的血压还取决于睡眠，因有严重的入睡困难而致……反反复复试验汤药无效，后来就自己搭配中成药，最终启发俺的是你推荐的补中益气丸。俺的血压高低还与太阳有关，白天正常，太阳落山就开始高了些。俺琢磨这会不会是晚上中气不足，身体在自救呀。于是我只在早起空腹服一袋补中益气丸，傍晚服一次六味地黄丸，每天感觉肚子很舒服，舌边齿痕明显消下去了。几天后，有了效果，晚上的血压降至高压145mmHg，低压80mmHg，睡眠也好了许多。
>
> 只是，补中益气丸偏热，改为半袋，还总有口干唇厚感，就吃吃停停吧。也想请懒师傅进一步指点迷津。

首先一定要重点申明一下，补中益气丸不治高血压，它的功能只是补中益气。可是为什么吃了这个血压就慢慢正常了呢？那是因为高血压不是病源，是症状！是症状而已！而作者真正的病因是气血虚。

由于她描述的身体其他状况太少，所以无法再佐证她气血虚的问题，但是从齿痕舌和吃了补中益气丸有效可以看出，她的高血压就是由于气血虚造成的。而且从她血压高的时间推断，她是在傍晚，也就是肾经运行时（17：00～19：00）血压升高，应该是比较典型的肾气虚。

这种血压高确实是身体自救的表现，因为气虚推不动血液流动，所以必须增加血压才行。

六味地黄丸是治肾阴虚的，所以吃了这两种药以后，作者会感到非常舒服。只是补中益气丸确实偏热性，里面的党参、黄芪和生姜都是热性的，各人体质不同，久服确有可能出现上火症状。由于她已经在吃六味地黄丸滋阴了，再加上齿痕舌有一部分原因是脾湿。所以如果她能再用温胆汤泡脚，除湿健脾的效果会更好。



这个医案再次说明，高血压本身不是一种疾病，它是身体出现问题后表现出来的症状。如果要治疗，也一定要根据身体整体情况辨证论治。

05　医案：痛风用乌鸡白凤丸，真的可以！

医案

亲爱的兔子：

非常幸运看到了你的文章并关注了你的公众号，还当了个朋友圈的传播者。

我从小生病了都是吃西药，家里没有中药罐子，只有儿子小时候生病时公公婆婆带他看中医，到我手上还是西药。这其实是因为我对中医一点也不了解，以至于一个瑰宝在那里没去发现。直到自己也已经四十岁，父母也更加衰老，身体这个病那个痛，很想能够帮助父母减轻病痛，可是无从下手，然后就在朋友圈里看到了你的文章，于是便第一时间关注并推荐给朋友们。

在你的文章里看到提到罗老师的书，我就买了回来，开始拿老妈做小白鼠。老妈常说睡眠不好，看到你推荐的玉灵膏，立马买了回来给她。结果她说晚上很好入睡了，半夜起夜也少了，大便也正常了。但因为她有糖尿病，不能多吃，所以吃了一盒就停掉了。

另外，昨晚上一件事是促使我写邮件的原因。昨晚我爸打电话告诉我说，他昨天早上回家腿非常疼，他有痛风。在我妈吃玉灵膏与三七西洋参粉有效果时，我也跟我爸介绍了罗老师书里写痛风可以吃乌鸡白凤丸，他说这是女人吃的，当时他腿没有痛，我说在没痛时先吃啊，你尿酸高。他不吃。结果不知是不是为了配合我学中医啊（哈哈），昨天他就痛了，然后立马让我妈去买了乌鸡白凤丸。昨晚我爸给我打电话，说腿痛好多了。以前他都是去一个诊所打个什么针，医生不说是什么针，所以我们边打，心里也是边没底。自从认识了您，中医开始改变我的生活。我现在已经开始自学中医，希望未来可以帮助到更多的人。

下面我们就好好聊一聊什么是痛风。

中医认为痛风的主要病因是外邪侵袭、脾胃虚弱、饮食不节。如感受湿热之邪，或寒湿之邪化热，闭阻经络关节而致病。意思就是由于长期吃肥甘油腻的食物，伤害了脾胃功能。而脾主运化水湿，脾虚导致了

湿浊无法代谢。瘀积于下，日久化热，阻痹经络血流运行而病痛。

所以痛风的病机一般认为有两个：一为脾虚，二为血痹。那些在西医里被定义为嘌呤比较高的食物，其实本身都是寒性很大的食物，吃下去以后下肢会因为寒湿而增加血痹的程度，血流不通而产生剧痛，尤其是以夜间为甚。所以此时的治疗思路应该以温补肾阳、除湿清热、滋阴养血为主。

再看看罗大伦老师介绍的乌鸡白凤丸。它的主要成分除了乌鸡养阴清热以外，还有人参、黄芪、当归补气养血，地黄、天冬养阴清热，香附、鹿角胶温补肾阳，川芎、丹参疏肝理气、活血化瘀。

罗大伦老师的建议是：在痛风急性发作时，可以服用同仁堂的龙胆泻肝丸（现在用的都是白木通，很安全），迅速缓解疼痛。然后再服用乌鸡白凤丸来进行后期治疗。一般乌鸡白凤丸半个月为一个疗程，几个疗程后去医院检查一下，血尿酸正常后，再巩固一下就可以了。

他认为乌鸡白凤丸的治疗思路就是针对脾肾不足。如果是其他原因引起的痛风，可能就需要根据个人体质重新辨证用药了。

另外一定要改变一个观念，乌鸡白凤丸不是女人的专用药，里面没有一味药是专门针对女性的，男人完全可以用。

06　医案：脾咳和阴道湿疹

医案

一

懒兔子，你好！

故事是这样的，我有个美国阿姨，住在明尼苏达州。美国的北方非常寒冷，她因为常年的劳动而诱发心脏病，美国医生给她装了心脏起搏器，可是她一直都有脾胃虚弱的问题。这几天，她回广州探亲访友，广州的气候湿热，她马上就开始小便不利，而且全身浮肿，不断地咳嗽。我以前看过懒兔子的文章，知道五脏六腑都可以引起咳嗽，我就猜到她的脾胃虚弱再加上湿热的气候，让她一度湿阻，这咳嗽十有八九是因为脾胃引起的。她还说自己有哮喘的问题，虽然不是很严重，我想脾胃虚弱一定会影响肺，脾是肺之母。当时我就想懒兔子的读者中有人介绍过参苓健脾胃颗粒，这个药我也吃过，所以一直研究它的方子。里面的北沙参就是针对肺的，补肺气，其他的大都是针对脾胃的，补脾健胃等。于是我就送了一盒给她，结果她就喝了一包，当晚睡得很香，而且早上大小便马上通畅了，也不再咳嗽了，她很高兴，大大地表扬了我一通。

所以辨证真的很重要，不过找对药方子也非常关键，这是我自学以来难得的一次“歪打正着”，谢谢懒兔子。

说到咳嗽，真是算病不是病，却常常很难治疗，一般拖上三四个星期，发展为肺炎或者诱发哮喘的病案比比皆是。所以能准确辨证，快速治好咳嗽实在是件了不起的事情。

文中说到，广州天气湿热，这位阿姨来了以后就全身浮肿，这是典型的脾湿症状。湿热导致肺气上逆，变为咳喘；肝气郁结，疏泄失职，变为小便不利。药性和病症分析得都很对，所以作者不是歪打正着，而是辨证准确。

她用了完全不是止咳的药治好了咳嗽，治好了二便，这就是中医辨证论治最好的验证。如果找不到湿热这个根本病源，这位阿姨不但要到医院挂呼吸科看咳嗽，还要挂泌尿科看小便，说不定还要去验血，做个

CT什么的，查一下身体浮肿的原因。而中医是把人当作一个整体来看的，整体辨证，就很容易发现病源了。

医案

二

兔子：

以下是我看了您的文章之后，自己用温胆汤治好了湿疹的过程，希望对别的朋友有所帮助。

3月初旅游回来之后，我觉得阴部湿痒，遂到诊所看。之前有过去医院看的经历：各种检查之后就是许多栓剂配合口服药物，治疗过程既长而且痛苦。诊所医生（西医）的建议是：洁尔阴清洗外阴，配合制霉菌素灌洗。

回到家逐字读了您的文章之后，放弃了西医治疗方法。根据自己的症状：口干、偏头疼、偶尔失眠、牙龈肿疼、胃胀、手脚冰冷等症状得出心火上炎、脾湿等结论。也不懂怎么辨证，反正脾湿先调脾胃。抄了温胆汤的方子，药店里缺陈皮（叫我用橘皮代替）、制半夏（给了水半夏）、竹茹（自己现去采的鲜竹茹），七拼八凑，总算凑齐了，因着药不正，到底没敢喝，最后决定用来泡脚。用八宝粥（超市称的八宝米，自己熬的粥）代替米饭，开了几包藿香正气颗粒（配方为：广藿香、紫苏叶、白芷、白术、陈皮、姜半夏、厚朴、茯苓、桔梗、甘草、大腹皮、大枣、生姜），因想着温胆汤里的几味药都在，暂时用这个来代替一下。喝了两天粥，吃了两天的药，泡了三天的脚，阴部湿痒的症状完全消失了，但是胃胀的症状还有。

以上就是我用中医的方法治好了湿疹的过程，希望对症状与我相似的朋友有一点点帮助。

哈，这个医案可以算作是半个“歪打正着”。因为没有舌图作为参考，只看作者的描述，应该是有脾湿引起的上热下寒。在黄元御先生的医案中，对于这种上热下寒的病症，他也就是用除湿这一个办法而已。他认为，只要人体的湿气一除，再稍微帮着调整一下气机，这个人体的圆圈就自动转起来了。

所以作者用温胆汤先除湿热，一点儿没错。阴道炎或者阴道湿疹，

其实就是湿热下注的表现。只是她用了藿香正气颗粒辅助治疗，值得商榷。因为藿香正气颗粒可解表化湿，理气和中。对于脾胃寒湿型感冒效果非常好。文中作者并没有受寒的症状，所以如果治疗因湿阻而引起的胃痛或者胃胀，推荐香砂养胃丸。

香砂养胃丸主治胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满，症见胃痛隐隐、脘闷不舒、呕吐酸水、嘈杂不适、不思饮食、四肢倦怠。

如果作者用这个配合温胆汤，也许会更好一些。另外温胆汤里所有的药材都建议在正规药店购买，因为所有的药材都是经过特殊工序加工制成的，药性和新鲜的药物会有所不同。

再次感谢两位作者的无私分享。希望越来越多的人可以自我疗愈。



07　医案：肺炎的治疗

医案

兔子，你好！

我终于也可以写一个医案了。事情发生在我儿子身上，起初只是有一点儿咳嗽，并不严重，我也没在意，咳了几天以后，变成咳嗽之后会干呕或吐，但也只是咳几声。从幼儿园回家的路上说走不动，想让我抱，发现他舌苔白厚腻（以前舌苔就是这样子的，我以为是积食，焦三仙用了六七天也不见效），于是我带他去了儿童医院，因为不想给他打针，所以特意挂了中医科。

看病的人真是不少，需要排队，我想现在这么多人认可中医了，真是件让人高兴的事。可当我看到排在我前面的好多病人，医生都让他们打针时，心里顿时凉了半截，这就是挂着中医科牌子的西医啊！

轮到我们看了，先听了听，说像是肺炎，让我们抽血、拍片，一通弄完后告诉我们是肺炎，让我们打针。我说不想打针，医生说："那你先吃药观察观察，不见效再打针，孩子病得挺重，打针会好得快些。"我坚持没打。

回家查了书进行辨证，感觉像痰浊壅肺型又像阴伤燥热型，分不清不敢乱用药。没办法，第二天起个大早去我们当地一家看小孩比较有名的中医大夫那里挂号（去晚了就没有号了，每天只看一上午30个）。

看过之后还是肺炎，让拔罐吃中药，三天之后复查，遵医嘱吃了三天药加上拔火罐，还是咳。之后复查，让再吃三天药同时做雷火灸。于是又给孩子吃了三天药并做了三次雷火灸，可还是没完全好，只是咳的频率低了一些。

又到了去复查的日子，结果因为去晚了没挂上号，当天就没看上。可孩子还是咳得要吐，也不能硬挺着呀！于是只好找出兔子文章对应症状：身体乏力，舌苔白厚腻，他自己总说热，还是纠结到底是痰浊壅肺型还是阴伤燥热？最后决定两种药都买，先吃三子养亲茶和二陈丸，要是不好再用养阴清肺膏（这时真是觉得自己才疏学浅）。

可是跑了好几个药店都没买到三子养亲茶，只能光吃二陈丸了，

一次半袋，一天两次，吃了大概4天，就不咳了，我怕身体里的外邪清不彻底就又吃了两天。至此肺炎痊愈了！自己买中药花了不到20元钱，之前跑了两家医院折腾了将近1000元钱结果还没好，这时想起了兔子的话："学好中医能省多少钱呀！"真是真理呀！

在这之前我还用桔梗元参汤治好了儿子的鼻炎，用乌梅汤治好了我先生的口腔溃疡等简单但又很困扰我们的疾病。中医真的很神奇，只是自己知识太少了，很多时候还是分不清症状，不能准确辨证，需要学的知识太多太多，需要走的路还很长很长，但幸运的是我已经开始学习中医了。至少在身体出现问题的时候又多了一种选择，而不是医生说什么就是什么。最后希望学习中医的人越来越多，祝大家身体健康！

肺炎这个问题，真的是很常见。我周围有很多孩子都曾经因为肺炎住过院，甚至还有很多大人也因此住过院。



但事实上我这个同事，因为肺炎在医院住了10天，回来也没好透，断断续续地一直在咳嗽，我让她改吃中药她也不肯，就这么拖着咳了好久……抗生素治疗，一点儿也不快啊。

其实咱们中医有好多治疗肺炎的办法，尤其是在肺炎初期，只要准确辨证，疗效就很好。下面，我就借着医案给大家详解一下"痰浊壅肺

型”和“阴伤燥热型”肺炎的区别。

痰浊壅肺型的症状为：喘咳痰鸣，痰多而稀，周身酸楚乏力，胸闷，舌苔白厚腻，脉沉但按之有力。

回看文中作者对孩子症状的描述：浑身没力气，要抱抱；舌苔白厚腻。这两点就是比较明显的痰湿症状。

可是为何后来孩子会感到内热呢？那是因为连续进行了6天的艾灸治疗，而且后三天还是雷火灸，怎么可能不内热呢？要知道湿是热的载体，湿不除，热就会积聚。

三子养亲茶是三子养亲汤的中成药，但是很多药店都没有，所以如果有需要也可以自己熬制。

TIPS

三子养亲汤：

白芥子、紫苏子、莱菔子各9克。水煎服（方剂来自《韩氏医通》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这个药的功用主要是温肺化痰，降气消食。主治痰壅气逆食滞证。症见：咳嗽喘逆，痰多胸痞，食少难消，舌苔白腻，脉滑。

二陈丸是二陈汤的中成药。

TIPS

二陈汤：

半夏、橘红各15克，白茯苓9克，炙甘草4.5克。水煎服。（方剂来自《太平惠民和剂方局》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）

功用为燥湿化痰，理气和中。主治痰湿证。症见：咳嗽痰多，色白易咯，恶心呕吐，胸膈痞闷，肢体困重，或头眩心悸，舌苔白滑或腻。

对比以上药品的功效和主治，其实就已经可以非常明确地判断出，文中孩子是典型的痰浊壅肺型肺炎了。所以即使没有三子养亲汤，单用了二陈丸效果也很好。

那阴伤燥热型肺炎有什么特点呢？主要就是身热、口干、干咳胸痛、痰黏难出，舌质红而干，无苔或者苔黄。

这种肺炎是由于肺阴虚导致的，会发烧，有各种热证。另外舌苔也会干黄或者无苔。此时就要用有养阴清肺、解毒利咽功效的养阴清肺膏了。

肺炎的发展很快，急性发作的很多，如果不能准确辨证用药的话，还请一定及时就医，等病情控制住了，再在医生的指导下用药。只是很多时候，我们可以选择用中药治疗，因为如果对证，中药的疗效一点儿都不慢啊。

再次感谢作者分享。



08　医案：鼻炎

医案

糖水甘草、乌梅汤和桔梗元参汤

自从今年年初开始跟着兔子，我就愉快地行走在中医的阳光大道上，再没有去麻烦过西医。

我有鼻炎，西医上说是过敏性鼻炎，说是我遗传给了我家妞妞。直到关注了懒兔子后才知道，所谓鼻炎，不过就是肺上那点毛病，几服药对症调理下来也就好了，哪有他们说的那么玄乎。我家妞妞每次感冒开始的征兆都差不多，就是流鼻涕、咳嗽。

回想时间，也就是周五，这天阳光明媚，晒得大地金光闪闪，从学校接妞妞放学回家，愣是眼巴巴等到下午6点过，太阳不再那么耀眼了，才敢出门赶车回去看妞妞的爷爷奶奶。大概因为回家的心情太美丽，一路上妞妞对着拂过头发的过路风表示相当的舒坦。晚上困倦入睡，并且时不时踢开盖在身上的凉被。我给盖上，她再踢开……就这样不知道大战了多少回合，终于我不胜体力，睡着了。这一觉睡到第二天凌晨4点钟左右，妞妞就开始剧烈地咳嗽，一声接一声，咳得她自己都难以再入睡，咳得睡在她身旁的为娘我都实在听不下去了。记得兔子说过，这个点儿正是肺经当令的时候，如果这个时候不能安然深睡……肺气不能很好地肃降，会因为咳嗽或者呼吸困难而醒来。此时小妞妞的这个症状正中招啊！

可是，想想家里也没备啥对症的药（西药不列入考虑范围）。恰巧，昨天兔子刚好在微信公众号里面聊到“糖水”，冰糖、白糖，这个家里有！速速下楼给小妞妞冲了一杯甜甜的糖水，她可喜欢可喜欢地喝完了。又想到前几天自己咳嗽，泡过甘草陈皮冰糖水喝，陈皮没有了，甘草好像还有几片。再次速速下楼给妞妞泡了半杯甘草冰糖水。这个味道没有纯糖水好，小家伙挑嘴，没喝几口。说也奇怪，喝完之后，真的就咳得不再那么剧烈了。她起来小便后回到床上，继续乖乖睡觉。这一觉睡到早晨7点多，再一次在踢被子后的咳嗽中醒来。

已是明亮的早晨，小妞妞的爷爷奶奶做好面条喂她，见她咳嗽得如此厉害，并且此时已开始伴有清鼻涕，便执意让我带她去看医生。

哎哟，没办法，隔代亲更亲，爷爷奶奶疼爱孙女就是小心翼翼。我因为不敢不从，只好带着小妞妞速速回到市区居住的家里。毕竟在他们的眼里，我的中药方只不过是他们口中的“切方（偏方）”而已，虽然前不久，我也曾在他们面前用“切方”把自己的重感冒治愈了。但他们对我这个“蒙古媳妇儿”，仍然心存疑虑。

我在回去的路上，顺便买了几元钱的乌梅，到家放了十来颗在电饭煲里，就着冰糖煮上。再拿出家里的常备药“桔梗元参汤”熬上，带着小妞妞愉快地出门买菜去了。等回来，乌梅汤已经煮好，趁热盛了小半碗给妞妞喝，然后再把“桔梗元参汤”头道滤出来，给小妞妞喝了那么一大口。就这样吧，让她自个儿找乐玩儿去。我再接着把“桔梗元参汤”的二、三道熬好，掺进头道。

午饭过后，小妞妞终于没有再被剧烈的咳嗽折磨，美美地睡了一个午觉。醒来的时候，我已把美味的酸梅汤装入她平时喝水的保温杯里。酸酸甜甜，想喝就喝。晚上，睡觉之前，我用熬好的“桔梗元参汤”兑入热水，给她泡了十多分钟的脚。这个夜晚，妞妞睡得特别香。没有咳嗽困扰，鼻孔进出气顺畅，好呼吸好睡眠，一觉到日出。这个清晨（已是这周最后一天），她起床吃了三个蛋白（对待白水煮蛋，这小妞从来只吃蛋白），一个香香的粽子，最后再来点酸梅汤和桔梗元参汤，真是一个快乐的周末之晨。话说这天妞妞基本上就没怎么咳嗽了，清鼻涕还在流着，但相比昨天，也明显有好转的迹象。

又到周一，收拾好书包，带上娘亲给你准备的爱心酸梅汤，高高兴兴上学去吧！走之前一定是不忘来一大口桔梗元参汤的。晚上回来跟之前一样，接着泡脚，然后美美地睡觉。转眼周二，清鼻涕基本上赶回老家过端午去了。此时，把桔梗元参汤停了。兔子说过，要给身体一个恢复期来自愈。星期三，学校庆祝完端午，带着我已经痊愈的小妞妞踏上回娘家之旅。陪着小妞妞喝乌梅汤的这几天，我发现自己的睡眠质量明显比以前要好。兔子说过，乌梅味酸，性收敛，不但能降飘浮的虚火，还能大补肝气。

在此，特别感谢中医，如若不是，我们现在还在用各种感冒药、各种抗生素，对付平常鸡毛蒜皮的小感冒。

在此，也有个小小的疑问：我们平时感冒流清鼻涕，都可以用这个“桔梗元参汤”的方子来治吗？我在给我家小妞妞用这个方子的时候，药量控制得比较轻，而且药汁多数是用来泡脚的。

先说一下熬药哦。我看的所有的古医书上，医生在药方熬制上都会作说明，但是从张仲景的《伤寒论》到黄元御的《四圣心源》，没有一个医生说要将药熬两遍，然后兑在一起喝。除非是一些非常特别的药，医生才会专门注明要煎两遍。

民国时的彭子益最反对药煎两遍，他说每个药方在配药时都是有一定的比例的，煎煮一次药性最好。如果再煎，有些药的成分就已经没有了，会导致药的比例失调，所以经方都是煎一遍就好。每次多加点水，直接煎成两碗，早、晚分服。

现在的中医特别喜欢嘱咐病人，一定要分煎两次，那是因为他们开的方子太大了，动辄二三十味药，这在经方里几乎是看不到的。这么多药一次是煎不透的啊，所以才要煎两次，可是经方就不用，一般也就6～8味药，倒在锅里一点点，煎一次就足够了。

下面说说她讲的这个桔梗元参汤。黄元御先生在《四圣心源》中，专门有一篇写的是“鼻病”，并且给出了四个药方。如下：

TIPS

桔梗元参汤（治鼻塞涕多者）：

桔梗三钱（9克），玄参三钱（9克），杏仁三钱（9克），橘皮三钱（9克），半夏三钱（9克），茯苓三钱（9克），甘草二钱（6克），生姜三钱（9克）（方剂来自《四圣心源》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

TIPS

五味石膏汤（治浊涕黏黄者）：

五味一钱（3克），石膏三钱（9克），杏仁三钱（9克），桔梗三钱（9克），半夏三钱（9克），茯苓三钱（9克），玄参三钱（9克），生姜三钱（9克）（方剂来自《四圣心源》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

TIPS

黄芩贝母汤（治鼻孔发热生疮者）：

五味一钱（3克），黄芩三钱（9克），柴胡三钱（9克），芍药三钱（9克），桔梗三钱（9克），杏仁三钱（9克），玄参三钱（9克），贝母三钱（9克）（方剂来自《四圣心源》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

TIPS

苓泽姜苏汤（治鼻塞声重，语言不清者）：

茯苓三钱（9克），泽泻三钱（9克），生姜三钱（9克），杏仁三钱（9克），甘草二钱（6克），橘皮三钱（9克），紫苏叶三钱（9克）（方剂来自《四圣心源》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

注意：方子中的生姜，就是自己家做饭用的生姜。把药用大火煮开，小火再煎20分钟就可以了。在关火前5分钟，放入生姜。煎半杯的意思是不用服用太多。切记，治肺部以上的病，用药要轻，孩子用的话就再少一些，这样药性轻盈才能往上走。不要误以为药喝得多、喝得浓才好。

黄先生特别注重祛湿，从他对病情的分析看来，90%的病都来自于脾湿。身体圆运动的概念是他提出的，他认为脾湿后，脾气不升，导致胃气不降，身体的圆圈不转了或者转不好了，这就是万病的根源。

因此他分析鼻病的时候也强调，脾气不升、胃气不降，圆圈不转导致了肺气上逆，肺开窍于鼻，才会出现各种鼻病。所以这四个方子里，有三个都用了茯苓祛湿。主要思路就是在祛湿健脾的同时，用半夏降胃气，给肺气下降的通路，然后再用桔梗、杏仁等药降肺气。

桔梗元参汤里的桔梗、玄参（也叫元参）、杏仁、橘皮都能入肺经，可降肺气、清肺经，生姜有解表散寒的作用，所以用来治疗流清鼻涕的感冒完全可以。也可以在此方中再加入紫苏叶9克，加强解表宣肺的功能。

小朋友吃药确实是个问题，中药用来泡脚效果一样很好，因为脚底经络吸收药性的能力也很强。这位妈妈只用了很少的中药就治好了孩子肺部的病，一是因为用药轻盈，二是由于方法得当。

再次感谢作者的分享。



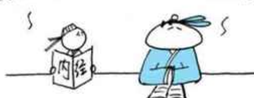
懒兔子漫画中医



医学就会









一学就会的中医基础知识，快速判断自身体质，找到病证源头

每个人都是自己的家庭医生

打开本书，点、线、面，系统地学习中医基础知识吧！



- 阴阳五行的中医应用
- 五脏六腑的生理功能
- 9类体质的分辨方法

手到擒来的中医入门知识

科学技术文献出版社

医学就会



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
·北京·

图书在版编目（**CIP**）数据

医学就会 / 懒兔子著绘．—北京：科学技术文献出版社，2018.4

ISBN 978-7-5189-4049-3

Ⅰ．①医…　Ⅱ．①懒…　Ⅲ．①中医学 - 通俗读物　Ⅳ．①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第049433号

医学就会

责任编辑：张凤娇

产品经理：王若冰

特约编辑：陈阿孟

出版者　科学技术文献出版社

地　　址　北京市复兴路15号　邮编　100038

编务部　（010）58882938，58882087（传真）

发行部　（010）58882868，58882874（传真）

邮购部　（010）58882873

官方网址　www.stdp.com.cn

发行者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销

印刷者　河北鹏润印刷有限公司

版　　次　2018年4月第1版　2018年4月第1次印刷

开　　本　880×1230 1/32

字　　数　235千

印　　张　10

书　　号　ISBN 978-7-5189-4049-3

定　　价　48.00元



版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

懒兔子简介

懒兔子，经济学硕士，喜欢漫画，热爱中医。2015年9月开办“懒兔子”微信公众号，以漫画的形式推广和普及中医基础知识，被评为中国文化网络传播“十大国学公号”之一。

已出版《就是想看你笑的样子》《说医不二》《医本正经》。

前言
为什么看了那么多中医文章，你依然不会辨证？

题目里的话，翻译成我们现在比较常见的用语就是：

道理我都懂，可是依然过不好这一生。

这是为什么呢？

有个我很喜欢的作家有一次专门写了一篇文章，回答了这个问题：因为你懂的只是道理，而不是知识。

道理谁都可以懂，上到90岁的老人，下至3岁的孩子。所以鸡汤文特别受欢迎，因为好懂，那些文章里通篇都是道理而没有知识。大家明白道理后，都会有种终于活通透的感觉，但是在现实生活中遇到问题时才发现，那些振奋人心的道理都没有什么正经作用。

比如："坚持下去，梦想一定会成真。"想想都好激动，每天早上好像都是被梦想叫醒的……

好吧，我的梦想是做一个有钱有闲的人，那谁先来告诉我一下这个梦想怎么实现？通过哪方面的努力？做什么类型的工作？最重要的是，这个工作确切的地址在哪里，麻烦先发个定位给我……

这个就是"道理我都懂，可是依然过不好这一生"的现实版翻译。

换到中医里，结果也一样。只不过我们仿佛看到的都是知识，而且是有用的知识……那为什么临到病案时，依旧不知道怎么辨证呢？

因为我们平时在各种中医文章里看到的不是知识，而是知识点。这些点，内容涵盖了中医的脏腑辨证、六经辨证、经络穴位、扎针、艾灸、常见病处理小办法、中医养生、二十四节气……

等得头发都白了，你也只是学到了星星点点。

这些星星点点确实都是知识，但它们就是浩瀚星空中的缥缈繁星，你用肉眼既不能把它们连成线，更不可能把它们连成面。

有时候正好碰到一个病，是你在某文章看过的，于是，你用了文章

里提到的药，治好了那个病。你就特别高兴，觉得中医好神奇，好简单，我好厉害哟，以后一定多多看这类的文章，甚至还做了笔记。

但是，之后你遇到的病症，翻遍了所有的文章和笔记都没有讲到时，你就傻了、慌了，对不上了、没有办法了。中医就变得好难啊，好玄啊，我真是没天赋啊。

不是因为你不是学中医的料，而是你记下的所有星星点点，都流于表面，不系统也不深入，又怎么可能进行准确的整体辨证呢？

就好像数学老师不教你1、2、3……10之间的关系，一上来就是三七二十一、六九五十四，你又怎么可能学好数学？

所以就算看了两三年中医文章，真想学好中医，也要从基础知识重新学起。中医基础理论的作用，就是帮助你把曾经的星星点点，慢慢地连在一起，先连成线，再连成面。等有了一个系统的基本面在你心里时，你不需要学习所有病的治疗方法，你只需要学会根据症状归类就好。

而方剂，就像是枪里的子弹，要想发射得准确，首先你得有枪。子弹就在那里，成千上万发，历代名医都给我们准备好了，就等着我们把枪造好，然后上膛。

《伤寒论》《金匮要略》《黄帝内经》这些经典，都不适合初学者一上来就啃。而那些中医公众号文章，虽然单看每一篇都很好，但是东一榔头西一棒槌，更容易让初学者迷糊。

我之所以会在《说医不二》《医本正经》这两本书后，重新回归到基础理论，就是因为我发现，很多读者看完前两本书后并不能学会辨证，遇到问题时还是会很迷茫。因此基础理论的学习是自学中医的第一步，既绕不开更无法逾越。

从这本书里，你可以很快了解到阴阳五行在中医里的应用，全面掌握五脏六腑的生理特性和功能，快速判断出自己的体质并找出相应的解决办法——这本书自成一个小的体系，是自学中医比较易懂的入门书籍。通过学习这本书里的内容，你就会明白，为什么治疗脚气可以从健脾除湿入手，为什么老胃病的根源不在脾胃在肝胆，为什么尿得不好要从肺部论治……

中医基础理论相对于中医的学习，相当于数学里的九九乘法表，以一敌万。有了这本书，你再看其他的中医书籍，就会豁然开朗轻松易懂

了。而书后的推荐用方，则有可能让你成为一个很好的家庭医生。

中医，一定可以像数学、语文一样，成为我们生活中的必备工具，改变我们的人生。

目 录

前言　为什么看了那么多中医文章，你依然不会辨证？
第一章　阴阳和五行
一、用理科生的思维学习阴阳
二、不懂五行，真的不行
第二章　心
一、那些不能不说的心事
二、心脏早搏可能是脾胃的小轮不转了
三、心腹疼痛，可以用活络效灵丹试试看
第三章　肺
一、听完这些肺话，很多问题就都明白了
二、肺炎的证型和治疗——让外邪找到回家的路
三、哮喘的中医治疗急性篇
四、哮喘的中医治疗plus慢性篇
五、好吃的食物一样是治疗咳喘的良药
第四章　脾
一、幸福生活全靠脾气好
二、痰湿总是除不尽，怎样才能不做湿人？
三、出差在外突然尿血，她到底怎么了？
第五章　肝
一、了解这些知识，你就不会再肝着急
二、肝儿与大姨妈、小弟弟不得不说的故事
三、肝炎到底是什么引起的？
四、疏肝理气，可以让你心情变好的家庭用药
第六章　肾
一、凡事都要谨肾行事，肾真的太重要了
二、咦？惊！遗精是这样的
三、阳痿的那些事儿
第七章　六腑
一、胆，居然是六腑之首
二、胃，你好
三、大肠包小肠，听起来就好好吃啊！
四、戏太多的膀胱
五、三焦，你是哪个单位的？有介绍信吗？
附录　九种体质的辨证及调理方法

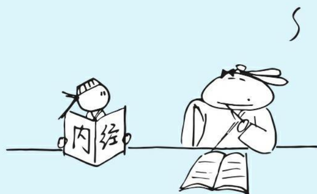
中医体质判定标准中华中医药学会
体质调理方药推荐
医案：调理体质后，治好宝宝的癫痫读者投稿
后记

第一章
阴阳和五行



一、用理科生的思维学习阴阳



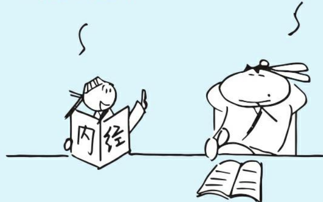



所以，你认字
就为了读这本书？
内经
金瓶梅


那为什么要学五行呢？
学了五行，
你就知道你缺什么了。
内经
金瓶梅


比如你姓王，如果五行缺金和水，
你就可以改名叫王金水。
内经


如果五行缺火和土，
你就可以改名叫……
内经





总之，不学习阴阳，不知道五行，就绝对学不好中医。当然，我们也不必学透阴阳和五行，那属于《周易》的范畴，确实很难学。我们只要大概知道一下阴阳和五行的概念，并知道它们在中医里的应用就好。好了，前戏就到这里，下面我们进入正题吧。

阴阳学说不是中医里的概念，而是古代的一种哲学理论。古人通过阴阳来解释宇宙万物万象的发生、发展和变化，用来解释和认识这个世界。《素问》："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"











阴阳如果可以解释这个世界，那么肯定可以解释我们的人体，包括所有的生命活动和疾病。在人体，只有阴阳相协调，我们的身体各脏腑、经络、形体、官窍才能正常发挥作用，所谓“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”。其中，“平”和“秘”的意思都是平衡。如果阴阳不协调，我们的身体就一定会出现问题。

人体之气，以功能不同可以分为阴气和阳气。阴气主凉润、宁静、抑制、沉降。阳气主温煦、推动、兴奋、升发。这二者既对立又统一，互根互用，消长转化。





那中医呢？中医更是哲学。中、西医最大的区别，就是中医是哲学，西医是科学，两个是不同的体系。所以中医没法用科学解释，阴阳的英文就只能是yin、yang！

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面：脏腑形体、经络系统，无论是生命活动的整体还是各个部分，皆可用阴阳概括说明。

因此，阴阳学说是中医辨证里的扛把子，不辨清阴阳，就无法准确辨证。

下面简单地说一下阴阳在中医辨证里的应用。

首先，病邪可以分为阴、阳两大类。一般来说，大气中的六淫（风、火、暑、湿、燥、寒）为阳邪。而饮食不当、情志失调为阴邪。但六淫中又分阴阳，风、火、暑、燥为阳邪；湿、寒为阴邪。阳邪易防，阴邪难挡。在常见病中，但凡是阳邪致病的，都好治。而阴邪致病的，就很难痊愈。

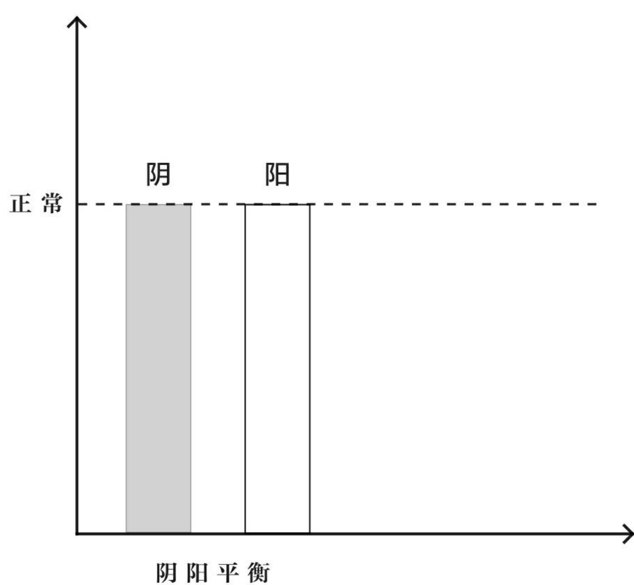
身体是非常智慧的，当阳邪入侵的时候，阴气就会奋起斗争，所以阳邪会损耗我们的阴气。反之，当阴邪入侵时，阳气就会顽强抵抗，阴邪会损伤我们的阳气。一旦阴阳失调，我们就会生病，然后出现阴阳偏盛、阴阳偏虚或者阴阳互损的情况。

（一）阴阳偏盛

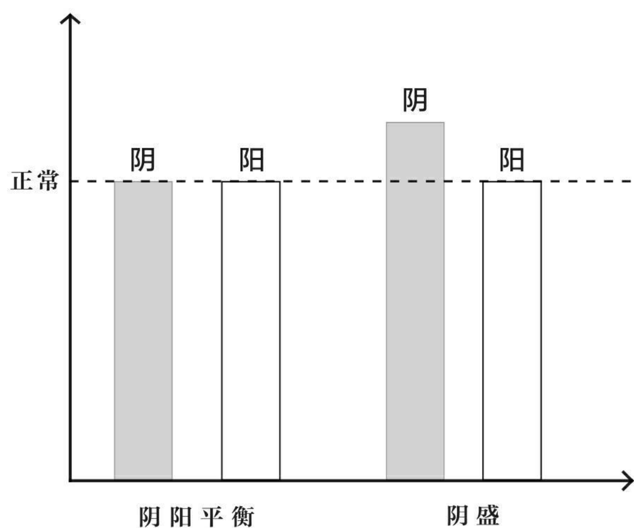
即阴偏盛、阳偏盛。指阴、阳任何一方高于了正常水平的病理状态。

来来来，上个图帮助大家理解一下。

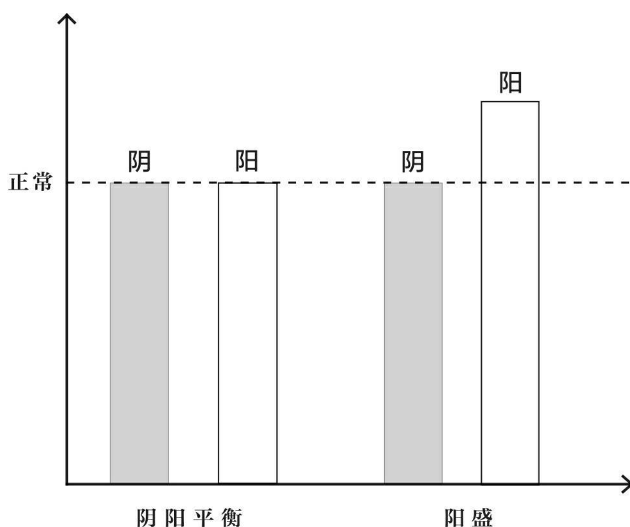
本来呢，阴阳的水平假设是这样的：



然后阴邪侵入，就出现了阴盛的情况。



如果是阳邪侵入了呢，就有阳盛的情况。

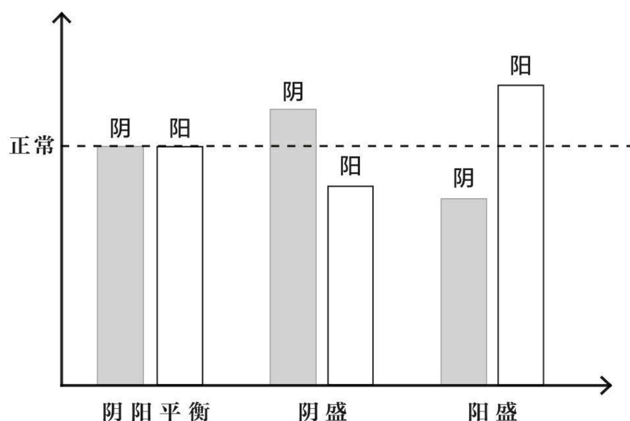


可以一目了然地看出：当外邪入侵时，由于同气相应，就会出现阴偏盛或者阳偏盛的情况。也就是阴邪归于阴，而阳邪归于阳。

阴盛则寒。阴偏盛，则会出现面白形寒、脘腹冷痛、泻下清稀，舌质淡红苔白，脉沉实或者沉紧等实寒证的表现。

阳盛则热。阳偏盛，则会出现高热、烦躁、面赤、脉数等实热证的表现。

由于阳邪耗阴，阴邪耗阳，当我们身体在对抗阴阳偏盛的状态时，正常的阴气或者阳气一定会受到不同程度的损耗，所以真正出现的病理情况应该是这样的：



因此我们治病的时候，才常常会在清热时滋阴，在除寒时温阳——

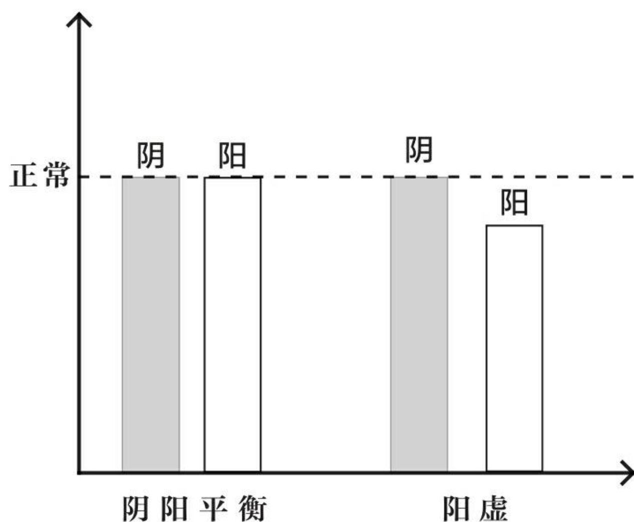
就是为了补充那部分被消耗掉的正常的阴阳。



（二）阴阳偏虚

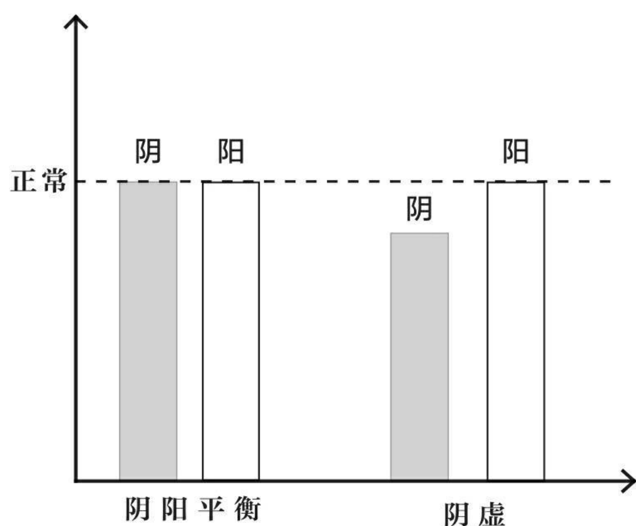
即阴虚、阳虚，指阴、阳中的任何一方低于正常水平的病理状态。

阳代表温暖，当阳虚时，身体就会出现很多寒证，表现为阴偏盛的假象。



症见面色苍白、畏寒肢冷、神疲蜷卧、自汗、脉微等虚寒证。

阴代表凉润，当阴虚时，身体就会出现很多热证，表现为阳偏盛的假象。



症见低热、潮热、盗汗、五心烦热、舌红少苔、脉细数等虚热证。



可以从两大方面来判断虚实。一是脉。一般来说，实证时，脉比较洪大有力；虚证时脉比较细弱无力。二是病程。起病急、发展快的，多为实证。病程时间长、发展缓慢的，多为虚证。

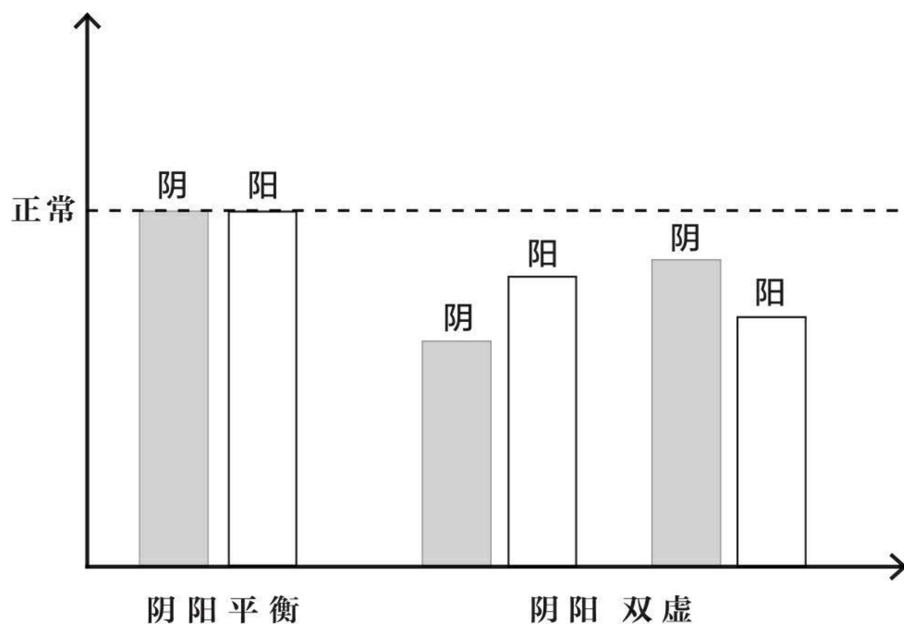
当然，在很多情况下，疾病是虚实夹杂的，或者标为实、本为虚。这就需要我们仔细辨证了。我们可以根据症状和脉搏的变化来进行判断。为什么说自己才是自己最好的医生？就是因为只有我们自己才最了解自己平时的身体情况，遇到病证时，能很容易判断出虚实——这也是为什么现在医院医疗效果不尽如人意，医生在短短的几分钟内，是很难全面掌握你身体情况的，因此也很难准确地辨证用药。



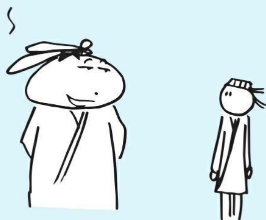


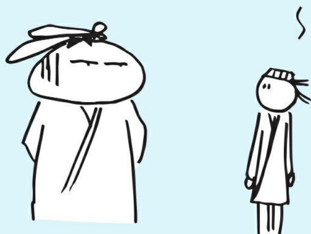
（三）阴阳互损

阴阳互根互用。当阴或阳一方偏衰到一定程度的时候，就会出现阴阳互损，导致阴阳皆虚的情况。



因为阴阳相生，阴虚时间久了，生阳的能力就会变弱，导致阳也低于了正常水平。同样，阳虚时间久了，生阴的能力也会变弱，导致阴也低于了正常水平。两个都低了，就是我们常说的阴阳皆虚。阴阳皆虚会表现为身体整体功能下降，阴虚和阳虚的症状都有一点儿，整个机体水平处在比较低的阶段。









二、不懂五行，真的不行

五行学说是研究木、火、土、金、水五行的概念、特性、生克制化等规律，并用以阐释宇宙万物的发生、发展、变化及其相互关系的一种古代哲学思想。

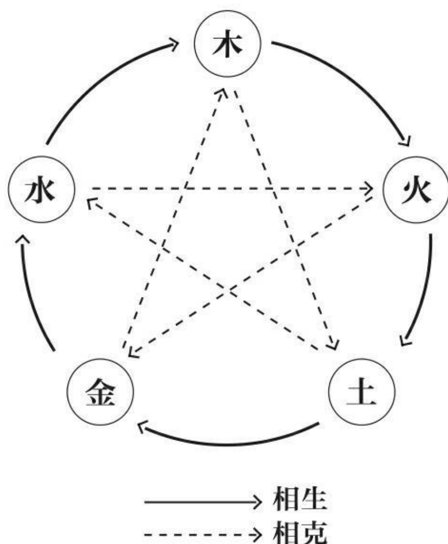




五行学说作为一种思维方法用于中医学，可以解释很多局部与整体、局部与局部、体表与脏腑之间的各种复杂关系，在疾病的诊断和治疗方面有重要的作用。

先来简单地说一下五行的概念吧。

五行，即木、火、土、金、水五类物质及其运动变化。它们之间的关系，既相生也相克：每一行都可被另一行滋生，但同时也被其他行所克制。用下图表示可以非常明确：



（图来源于《中医基础理论》）

归纳一下，五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。“生我”者为母，“我生”者为子。比如木生火，木为火之母；火生土，土为火之子。

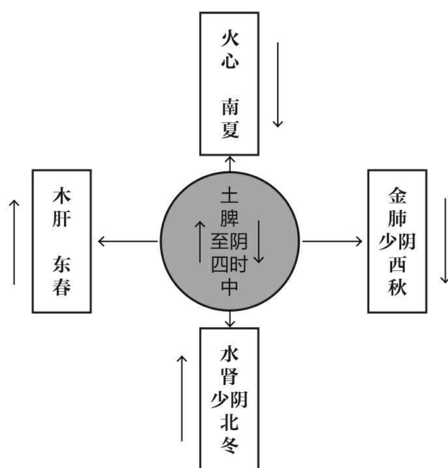
五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。“克我”为“所不胜”，“我克”为“所胜”。比如木克土，木为土所不胜；土克水，水为土所胜。



五行既相生，又为何要相克？是因为它们五个之间，必须维持一种动态的平衡：五行中有一行亢盛时，就必须有另一行克制它，才能防止它过盛为害。只有维持这种平衡，身体的脏腑才能协调运行，而不出现病理状况。但是由于五行之间有母子关系，所以包含着母病及子和子病及母的情况。

母病及子，指五行中的某一行生病了，连累了子行，导致子行也出现病证。子病及母，指五行中某一行生病了，影响到了母行，导致母行也出现了异常。母子连心，不管谁病了，都会影响到另一行。因此在临床诊断的时候，我们要整体辨证，不能因为某个脏腑出现症状，就只盯着这个脏腑治疗，说不定是它的子行或者母行先病，牵连了它。在治疗时，要一并论治。

来用一个图来说下季节和五脏对应的五行吧。了解这个非常有用，后面我们学到五脏方面的知识时，很多问题就很容易理解了。



四时五脏理论体系（图来源于《中医基础理论》）

长夏，一般是指立秋前的那18天。但其实每个季节最后的18天都是长夏，《素问·太阴阳明论》：“脾者土也，治中央，常以四时长四脏，各十八日寄治，不得独主于时也。”

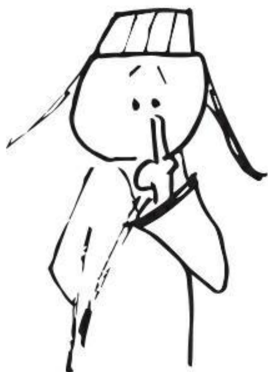

师傅，那你五行一定缺土。
你怎么知道的？


因为你这辈子
都不可能成为土豪。


师傅，你怎么了？
是不是我没克好你？


要不要重克？

第二章
心



一、那些不能不说的心事

中医基础知识是最枯燥乏味和难记的了，所以看一遍没记住的都是正常人，没事经常翻回去看看就好了。一遍就记住的都不是正常人……都是学霸。





好了，我们从这章开始讲五脏。五脏为心、肺、脾、肝、肾。之所以把这五个放在一起，是因为它们具有一个共同的生理特性——化生和贮藏精气。我们在古中医书里看到的五脏都写成五藏，就是这个意思。

那我们开篇先来谈个心。

心位于胸中，在两肺之间，膈膜之上。因为它主血、主神等生理功能，自古以来就身居高位，被冠以“君主之官”“生之本”“五脏六腑之大主”等称号。因此排名在五脏之首，一直被模仿，但始终无法超越。

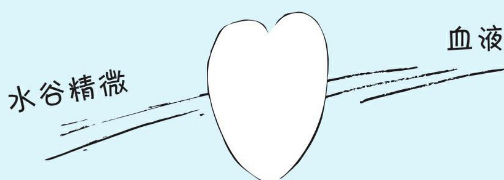
（一）心主血藏神

1．心主血

是指心能推动血液运行，以输送营养物质。《素问·五藏生成篇》：“诸血者，皆属于心。”我们浑身上下的脏腑、经络、形体、官窍都要依靠血液的滋养，才能发挥正常的生理功能。心脏的搏动，依靠的是心气的推动。而心气中，又包含着心阴和心阳。

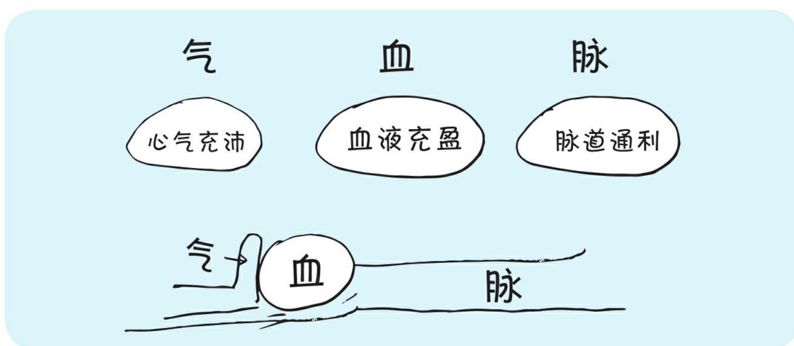
心阴是心气中具有凉润、宁静、抑制作用的部分；心阳是心气中具有温煦、推动、兴奋作用的部分。心阳能激发心脏的搏动，而心阴又可以抑制这种搏动不要过快。因此心气充沛，心阴和心阳相互协调时，心脏则搏动有力，频率适中，节律均匀，血液才能被正常地输送到身体各部，濡养全身。

心主血的另一个内涵，就是心有生血作用。血的生化虽然来自水谷精微，但是水谷精微想要化为血液，必须经过心火的“化赤”作用。



2．心主脉

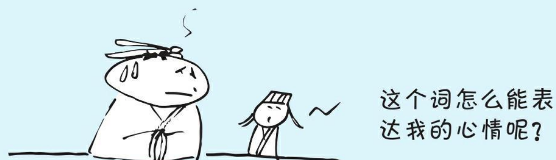
心气推动和调控心脏的搏动和脉管的舒缩，以维持脉道的畅通。“脉为血之府”，是容纳和运输血液的通道。心脏的正常搏动就像一个泵，通过脉道，把血液输送到全身。血液的正常运行，主要依赖于心气充沛、血液充盈和脉道通利。三者齐备才能使心力、心率和心律维持正常。如果心气不足，血液亏虚，血脉壅塞，则会血运失常，脏腑失养，常见心悸怔忡、心胸憋闷疼痛、唇舌青紫、脉细涩或者脉结代。



3．心藏神

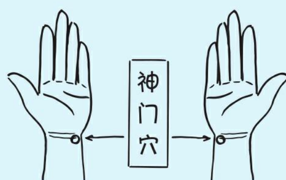
心藏神，即心主神志。也就是说，心有统率全身脏腑、经络、形体、官窍的生理功能，主管意识、精神和思维。《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉。”





一般心情激动的时候，神志都会比较亢奋，尤其是晚上临睡前，如果看了一部很精彩的电影，或者和朋友聊天很兴奋，都会使神志无法收回，导致久久不能入睡。西医解释为大脑皮层过度兴奋导致失眠，中医则认为是你的心神不能收回所致。

所以在手少阴心经上，有个穴位叫“神门穴”，就是专门治疗失眠、心烦、心悸的。当出现上述情况时，按揉神门穴5分钟，可以有效地收回心神，让心得以平静，这样很快就可以入睡了。



腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处



以前我看过一篇文章，讲的是一个外国记者对话一名中医。老外对心主神志很不认同，他们认为神志都是由大脑控制的，跟心没有半点关系。于是那个中医就问他，你和心爱的人在一起时，是心脏跳动得比较快，还是大脑转动得比较快？外国人想了想，说心跳加快。中医又问，你感到痛苦和难过时，是脑袋疼，还是心疼？外国人想了想，说心疼……可见心主神志，而非大脑。

不过有时候也得承认，神志和大脑还是有一定关系的。比如：





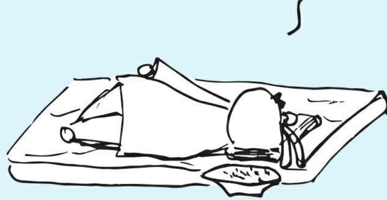

（二）心与形体官窍及自然的关系

看完第一篇，你们会发现学习中医基础，如果只是一味地看文字，确实非常枯燥，但如果一边看一边把文字和现实生活联系在一起思考，其实还是非常枯燥。所以只有一个办法，就是找个舒服的姿势，面前放盘瓜子，打开空调，拿起中医书……放在脑袋底下，睡一会儿吧，人生就该歇着。对了，别忘记盖条毯子，当心受凉了。









好了，等吃饱睡足了，打开电视除了重播《还珠格格》实在没东西可看的时候，再看下面的内容吧。我保证这时候学习……至少能坚持半小时吧。

好了，我们继续谈心。

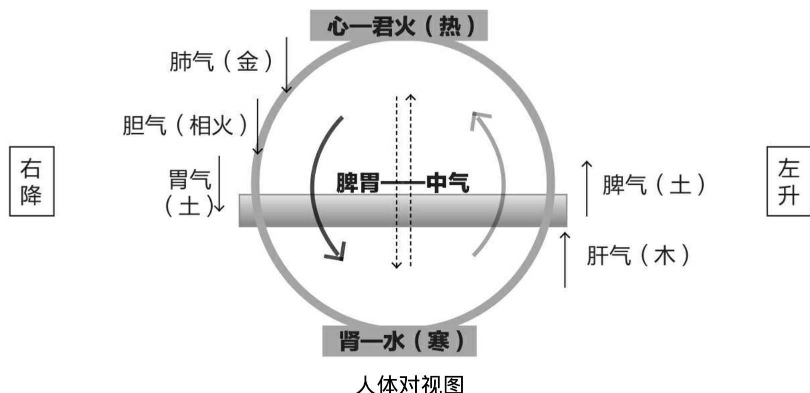
1．心主通明

心主通明，是指心脉以通畅为本，心神以清明为要。我们前面说了，心脉不畅通，就会出现心悸、胸闷、唇舌青紫等症，这些都需要心阴和心阳的协调配合。而心主神志，当心神清明的时候，我们才能精神振奋、思维敏捷、神志清晰。反之，则可能出现精神委顿、神志恍惚，或者心神不宁、心烦失眠等症。

2．心气下降

心位于我们的胸腔中，属于位置比较高的脏腑，因此心气要下降。心中包含着君火，它需要下降到人体的下焦以助肾阳，从而使上部不热，下部不寒。如果心气不降，心火上炎，则会出现上热下寒，比如咽喉肿痛、口舌生疮、头痛目赤等症。

我们来看下身体的小圆圈。



人体对视图

脾胃之气为中轴之气。在左边，肝气随着脾气上升；在右边，肺气、胆气随着胃气下降。同时，心气下降，滋补肾阳；肾气上升，滋养心阴。所谓“心肾相交”“水火相济”。

（三）心与形、窍、志、液、时的关系

1．在体合脉，其华在面

心在体合脉，是指全身的血脉统属于心，由心主司。脉管是血液运行的通道，它能够约束血液，使其正常地循行全身，有点儿像高速公路管理部门和高速公路的关系。心的功能正常，脉道才能通利，血液才能流畅，脉象才能和缓有力。

心，其华在面，华就是有荣光、有神采的意思。五脏各有其华，《素问·六节藏象论》：“心者……其华在面。”那是因为心主血脉，面部血脉极为丰富，“其血气皆上于面而走空窍”。因此，心的功能是否正常、心血是否充足，都可以从面部的肤色和光泽看出来。如果心气旺盛，血脉充盈，脸色就红润，神采奕奕。如果心气不足，或者血少脉虚，就会脸色无华或者脸色青紫。如果心经有热，则面色为赤红色。





余浩先生写过一本《万病从根治》，里面有一篇就专门写他用“心主血脉，其华在面”的思路，从调治血液入手来治疗黄褐斑的方法。药方如下，仅供参考：黄芪**30**克、当归**15**克、丹参**20**克、桂枝**15**克、熟地**20**克、白芍**20**克、川芎**10**克、玫瑰花**30**克、生甘草**8**克。这个思路就是“益气养血，活血通脉”，心血好了，脸色自然就好了，据说效果不错。

2．开窍于舌

舌与五脏均有联系，而与心的联系最为密切。《灵枢·经脉》：“手少阴之别……系舌本。”所以我们常常可以通过观察舌体而知道人的气血盛衰情况和心的功能是否正常。比如舌淡，则为血虚，舌红则代表血热，舌上有瘀斑，则说明身体有瘀血。





心脏病发作时，心与舌的关系尤为明显，会立刻出现舌头捋不直的情况。很多心梗病人后期恢复时，舌头都始终不灵活，不能很清晰地说话。电视里也常见心脏病人，一边捂着胸口，一边指着远方，含混不清地说：“药……药……”

《灵枢·脉度》："心气通于舌，心和则舌能知五味矣。"舌的功能其实就是心的血脉功能的体现，如果发现食不知味，或者味觉发生改变，就应该考虑是不是心的生理功能出现了异常。你们可以观察一下，心脏不太好的人，味觉都不是很灵敏。

另外，由于心主神志，心神紊乱最直接的表现就是胡言乱语，或者说话不清。如果一个人心的生理功能正常，他的舌体一定是柔软灵活、味觉灵敏的，说话肯定也非常流利。





3．在志为喜

《素问·阴阳应象大论》："在脏为心……在志为喜。"也就是说，心在情志方面的表现就是喜悦，过喜或者不及都会"伤心"。心主神志的功能太过，就会精神亢奋，嬉笑不休；如果功能不及，人就会很悲伤。







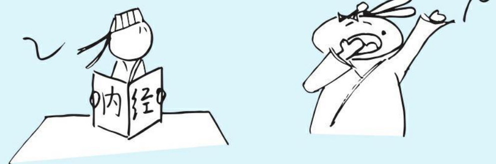
有一些孩子，每天都是嬉皮笑脸，老师、家长骂他他也笑，没什么事也不停地乱笑，其实也是心神紊乱的一种表现。

4．在液为汗

汗液，其实就是身体里的津液被阳气蒸腾汽化后，排出体外的液体。因为汗为津液所化，津液和血又同出一源，所以中医里有“汗血同源”之说。李中梓《医宗必读·汗》：“心之所藏，在内者为血，发于外者为汗，汗者心之液也。”

心主血脉，汗和血的关系密切。汗出多了，耗血伤津；反过来失血过多，津亏血少，就不会出汗。所谓“夺血者无汗，夺汗者无血”。

一天中，唯有午时（**11:00～13:00**）是心经运行时，此时最应该做的就是养心，休息。可是很多上班族都会在这个时间段去抓紧时间锻炼，多半都是剧烈运动，会出好多汗。汗为心之液，在午时出大汗对心阴的损耗很大，这样的人，你们可以留心观察一下，没有一个脸色是好看的。其实都是心气、心血亏虚的表现。







5．与夏季相通应

夏季的五行为火，心的五行为火，同气相应，因此心与夏季相通应。夏季是一年中最热的季节，心阳虚衰的人，在夏季会因为大自然中阳气的补充感觉舒服一些，病情会有所缓解。但心阴虚的人，会因为外界过热感到更加难受，病情加重。《素问·四气调神大论》主张“夜卧早起，无厌于日”，意思就是在夏天的时候，人可以晚点儿睡觉，延长在户外活动的时间，晚上可以出去撸个串儿，或者在大排档和朋友喝喝啤酒聊聊天。

另外“冬病夏治”的意思是，阳虚或者阴盛之人可以在夏天最热的时候，也就是三伏天的时候，吃羊肉、贴三伏贴，让身体借助外界的阳气和药物的热量将藏在体内的寒邪逼出去，以达到治疗的目的。但三伏贴可不是什么人都适合，更不是通用的养生法则，它只针对那些真正有寒证的人。阴虚有热或者阳盛之人都不宜使用。





二、心脏早搏可能是脾胃的小轮不转了







心脏早搏、心脏偷停，是不是我们身边有很多人都有这个问题？在西医里，他们给出的说法是早搏多见于风湿性心脏病、冠状动脉硬化性心脏病、心肌炎及心肌病等心脏疾病。治疗的药物也有很多种，如普萘洛尔、美托洛尔、维拉帕米、美西律、胺碘酮、奎尼丁、普鲁卡因胺等，病人吃了以后虽然心区不疼了，但是常会感觉头晕、脚无力、头发涨，还伴有恶心等其他副作用。

那么心脏早搏到底是什么引起的？真的只能这样治疗吗？咱们来看一个罗大伦先生发表在《救命之方》这本书里真实的医案吧，一个他自己的医案（由于懒兔子画画水平有限，不能展示罗老师英俊潇洒的风采，实在抱歉，还请罗老师谅解）。

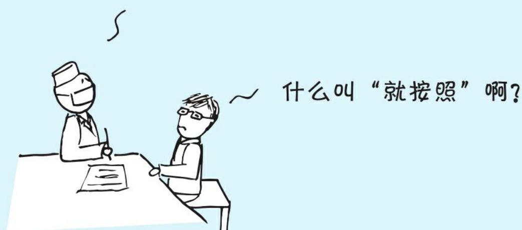
那是好多年前的一件事儿。那会儿罗老师刚开始学习中医不久，很勤奋，由于过度劳累，他患了一种“心脏病”，名字叫“早搏”。就是心脏跳着跳着就突然停一下，非常难受。



有好几次大伦同学一个人坐在路边，暗自神伤……



想想就这样离开人世太亏了，大伦同学擦干眼泪迎着风雨，到了他们那儿最好的医院心内科，求大夫诊治。结果医生一番检查之后，严肃地对大伦同学说：



于是该同学吃了医生给的一些调整神经的药，结果呢？毫无结果。这样反复检查治疗了好几个星期，没有一点儿疗效。

于是大伦同学对治疗彻底失望了，想想自己好歹也开始学医了，下定决心自己给自己治疗。



功夫不负有心人，大伦同学刚翻开《伤寒论》，就看见张仲景先生早早就把药方写好了：“脉结代、心动悸，炙甘草汤主之。”心动悸，指的就是罗大伦先生出现的早搏情况，跳跳然后突然偷停一下。脉结代呢，就是指脉跳动时有间歇，止有定数，即几跳一停者为代脉，多为脏气虚所致；脉有间歇，但止无定数者为结脉，多由邪气阻滞脉络所致。

简单地说，“脉结代、心动悸”，就是我们常说的心脏早搏、心律失常和停跳。

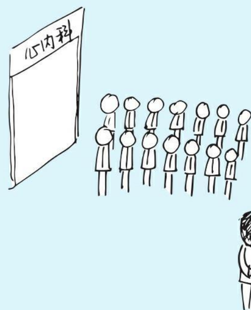
看到这里，大伦同学鼓起勇气给自己开了这个人生的第一方，抱着试一试的心态，按照书里的方法抓了几服“炙甘草汤”回来煎了药。

结果呢？傍晚喝了第一次，当天晚上心脏早搏就好了一大半。



第二天又喝了一次，早搏就全好了……然后他又喝了几服巩固，早搏就此消失，再也没有犯过。

所以，后来每当罗大伦先生看到医院心内科门口排的长长的队伍时，心里都十分感慨：这里有多少早搏的病人啊！中医这么神奇，方子都明明白白地写在书里，可是却没几个人知道，实在是太可惜了。

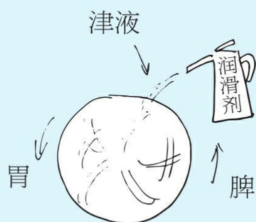


那我们就来聊聊这个炙甘草汤究竟是怎么治疗心脏早搏的，早搏又是什么原因引起的？先来看下炙甘草汤的组方：

炙甘草汤：炙甘草**12**克、生姜**9**克、桂枝**6**克、人参**6**克、生地黄**30**克、阿胶**9**克、麦门冬**9**克、火麻仁**9**克、大枣**7**枚（掰开）。以水**1500**毫升，加入黄酒或者清酒**50**毫升，煮沸后小火再煮**50**分钟。将阿胶烊化兑入药液中，分**2～3**次温服（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

彭子益先生在《圆运动的古中医学》里对这个方子的本意进行了论证。他说，心主血脉，心动悸其实就是心脏气血不足的表现。究其根本，是因为人体中气旋转失常，导致心气不能向下而出现的跳动作悸。

意思就是，这个病不是心脏本身有病，而是中气旋转不利引起的。主要原因是身体津液损伤，脉络枯滞，没有充足的津液来帮助中气运转而已。就好像轮轴的旋转必须有润滑油一样。



中气不转，就会引起气血两亏，心脏得不到充分的气血滋养，就会出现早搏或者心律不齐。所以早搏本身不是病，是症状，是中气运转不利的症状。

中气运转是人体的根本。中气也就是脾胃二气，脾升胃降，身体的圆圈才能正常旋转，人就是健康的。若中气运行不畅，就会发生很多病变。中医治病求其根本，切不可见到早搏就以心就心地论治，这样心脏病永远都不会除根儿。



三、心腹疼痛，可以用活络效灵丹试试看

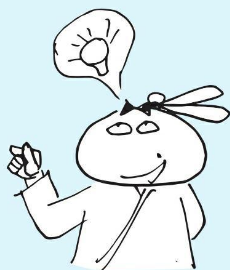
我曾经收到过一个读者的医案，他在文中这样说：有一次他在外地出差，突发心口疼痛，呼吸不畅，无法入睡。后来自己尝试用了几种药进行治疗，都效果甚微。最后发作时，连吃两片止疼片都无法平息疼痛，整夜不眠。后来他突然想起以前在张锡纯先生的《医学衷中参西录》里看到过一个方子，叫“活络效灵丹”，可以用于心腹疼痛的治疗。因此他抱着试试看的心态，去开了一剂。结果喝完一次药后，当天下午就感觉心中的疼痛感大大缓解，然后晚上临睡前把剩下的半剂喝完，居然安睡了整夜，第二天豁然痊愈。一直到给我写信的时候，已经整整4年，这个病都再也没有发作过。

看完这个案子，我们不得不感叹中医治疗的神奇。但是他提到的“活络效灵丹”为何有如此的神效呢？

我们来看下这个方子的组方：当归**5**钱、丹参**5**钱、乳香（生）**5**钱、没药（生）**5**钱。一般来说，一钱约等于3克，也就是说，方子中四味药的用量都是15克。

张锡纯先生在《医学衷中参西录》里，说此方主治范围为：气血凝滞，心腹疼痛，腿疼臂疼，内外疮疡，一切脏腑积聚，经络湮淤。







为什么？因为中药治的不是病啊！中药的作用就是调节人体脏腑、经络的机能。

就拿这个活络效灵丹来说，里面的当归，性温，味甘辛。功效为补血活血、调经止痛、润燥滑肠。主治月经不调，闭经，痛经，症瘕积聚，崩漏，虚寒腹痛，痿痹，肌肤麻木，肠燥便难，赤痢后重，痈疽疮疡，跌扑损伤。它走肝、心、脾三经，走血。所以它可以用来调节肝藏

血、心主血、脾统血的功能。

丹参，味苦，微寒。功效为活血祛瘀，通经止痛，清心除烦，凉血消痈。主治胸痹心痛，脘腹胁痛，症瘕积聚，热痹疼痛，心烦不眠，月经不调，痛经，闭经，疮疡肿痛。走心、肝经。同样是调节脏腑、经络的血液问题的，同时还有凉血的作用。

乳香，是一种树皮渗出的树脂。性温，味辛苦。功效为活血行气止痛，消肿生肌。主治胸痹心痛，胃脘疼痛，痛经，闭经，产后瘀阻，症瘕腹痛，风湿痹痛，筋脉拘挛，跌打损伤，痈肿疮疡。走心、肝、脾三经，它的主要作用是行气，用气带动血液的流通。所谓“气为血之帅”。

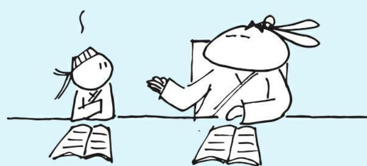
没（mò）药，也是一种树脂。性平，味辛苦。功效为散瘀定痛，消肿生肌。主治胸痹心痛，胃脘疼痛，痛经，闭经，产后瘀阻，症瘕腹痛，风湿痹痛，跌打损伤，痈肿疮疡等。它也走心、肝、脾三经，功效和主治与乳香非常相像，一般都作为CP，配伍使用。

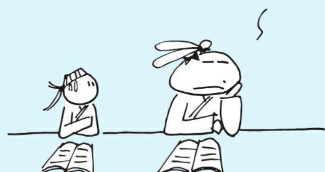
从这四味药的性味、功能、主治，你们就会发现，张锡纯先生说它治疗气血凝滞，心腹疼痛，腿疼臂疼，内外疮疡，一切脏腑积聚，经络湮淤，真的不是吹牛的。

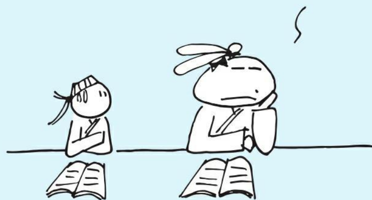
随便举一例：闭经、痛经能不能治？可以。冠心病、心绞痛能不能治？可以。手臂疼痛能不能治？可以。腿疼能不能治？可以。腰疼能不能治？可以。皮肤上的痈疽疮疡能不能治？可以。伤口化脓烂掉不能愈合能不能治？可以。胃溃疡能不能治？可以。子宫肌瘤能不能治？可以……

因为每个人的体质不同，形成的病因不同，因此在治疗上述疾病中，可能还需要根据个人的具体情况做些调整，效果才能更好。张锡纯先生在书中特别强调，如果治疗臂痛，可以加连翘；治疗腿痛，加怀牛膝；妇女瘀血腹疼加桃仁、生五灵脂；疮红肿属热证者加金银花、知母、连翘；疮白硬属寒证者加肉桂、鹿角胶；疮破后无法愈合，加黄芪、知母、甘草；脏腑内痈加三七（冲服）、牛蒡子。

以上这些症状，把它换作西医的病名，何止百种！而且此方是从气血、从脏腑经络根本功能进行调节，所以一旦病好了，就不太容易复发。



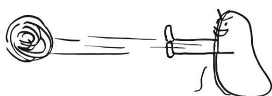




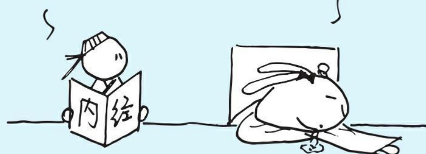
中医能治病救人，职业神圣，造福一方，但惠及的人数有限。科普工作者是知识的搬运工，虽然看上去深度不够，但在某种程度上可以帮助更多人。

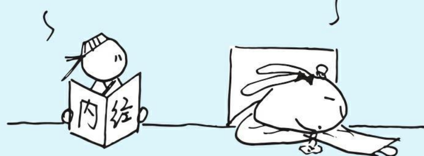
我们这个社会，既需要优秀的医生，也需要科普者——这两者所做的工作并不矛盾，更不是对立的，而是相互补充。

第三章
肺



一、听完这些肺话，很多问题就都明白了





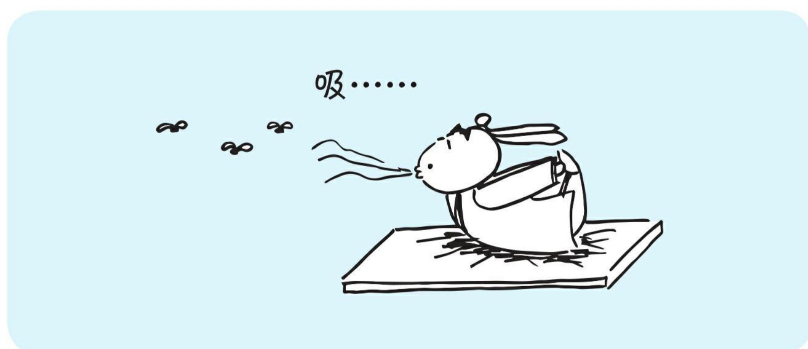
肺对我们来说，是属于老病号，常年出现各种问题。为什么呢？这是由肺的特性决定的。肺长在我们的胸腔，上面连着气道咽喉与鼻，所以肺开窍于鼻，喉为肺之门户。因此每当肺感受外邪时，最先出现症状的就是流鼻涕、咳嗽或者咽痒咽痛。肺呈分叶状，质地疏松，所以可以随着我们的呼吸变大变小。

肺的生理机能一共有三个：

（一）肺司气，主行水

1．主呼吸之气

《素问·五藏生成篇》：“诸气者，皆属于肺。”主要表现在两个方面：一是主呼吸。肺通过吸清呼浊，来进行身体气机的交换。而吸入清气，呼出浊气，是靠肺的宣发与肃降功能来完成的。



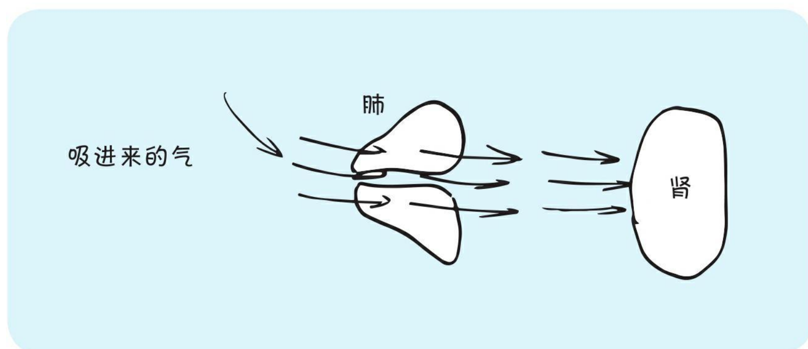


“肺主气，肾主纳气”，我们从肺吸入的气体，会通过肺的肃降深达到肾，被肾所吸纳。



宣发和肃降功能协调有序，则呼吸调匀通畅。如果邪气犯肺，导致宣发、肃降功能失调，影响气机的交换，则会出现胸闷、咳嗽、喘促、

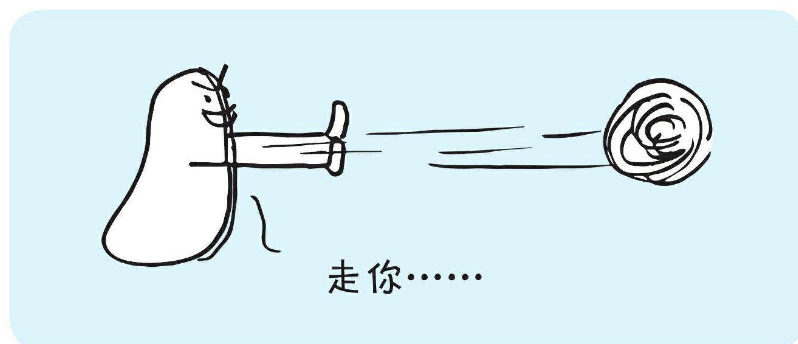
呼吸不利的症状。



2．主一身之气

《素问·六节藏象论》：“肺者，气之本。”肺主一身之气，包括气的生成、气的运行。

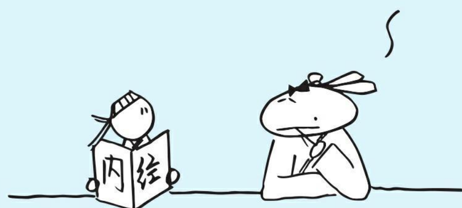




肺主一身之气的生成，主要体现在宗气的生长方面。人体的气分为宗气、中气、元气等。宗气是其中停留在胸腔部分的气，由肺吸入的清气和水谷精微化生而成的水谷之气结合而成。

宗气虽然听着没有中气和元气名气那么大，但其实是人体非常重要的气机。如果人停止呼吸，不再吸入清气，影响了宗气的形成，那么人很快就会窒息而死了。民国时期的张锡纯先生对宗气就很有研究，他认为很多查不出病因的“无疾而终”，其实都是因为宗气下陷导致的。他说，当宗气下陷不再停留在胸中时，那么心肺功能就会大受影响，从而导致肺停止呼吸，心脏停搏。而这种症状引起的死亡，常常被人误以为是“无疾而终”。他说，当一个人真的无疾的时候，又怎么可能死呢？

在临床上，张锡纯先生也对宗气下陷进行了很多研究，他发现只要宗气下陷，人就会出现胸口憋闷，呼吸不畅，需要深呼吸才能保持供氧充足的情况。但这些症状又往往不被人们重视，才会导致死亡。因此他特别创制了一个方子叫“升陷汤”，专门治疗宗气下陷引起的疾病，记载在《医学衷中参西录》中，救人无数。

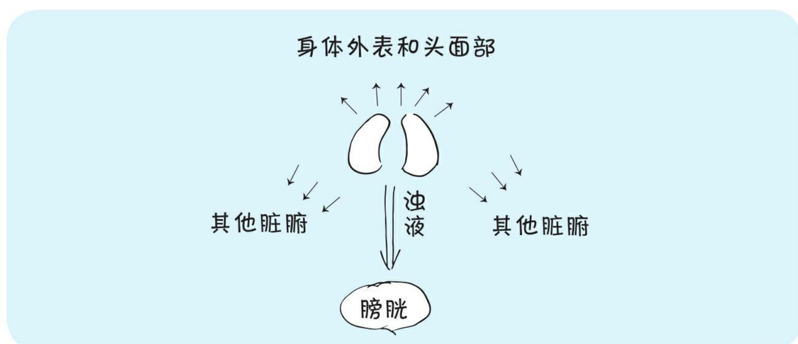




肺主一身之气还体现在肺对全身的气机有调节作用。肺有节律地呼吸，可以调节全身气机的升降出入，肺的呼吸均匀有节律，全身的气机才能调畅。

3．肺主行水

是指肺气的宣发和肃降推动和调节全身津液的输布和排泄。肺主行水主要是通过两个方面：一是肺接收了脾运送给它的津液后，通过自己的宣发功能，把津液上输到身体的上部和四周的皮肤；二是通过肃降功能，把津液向身体的下部和其他脏腑输送。其中，把浊液分离出来送到膀胱。



因此，如果肺的宣发和肃降功能失常，就会导致津液代谢出现障碍，引发尿少、痰饮、浮肿等病证。在临床治疗时，经常会用到“宣肺利水”“降气利水”等方法，就是这个原因。

比如中医治疗尿潴留，方法很简单，就是用紫苏叶、枇杷叶各**15**克，熬水**5**分钟，病人喝完基本上第二天就可以好好尿尿了。原理就是宣肺降气——紫苏叶有宣畅肺气的作用，枇杷叶可以降肺气。当肺的宣发与肃降功能恢复的时候，人自然就会尿出尿来了。

4．朝百脉，主治节

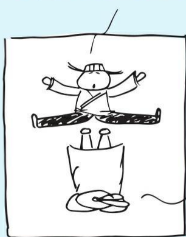
肺朝百脉是指肺具有辅心行血于周身的生理机能。全身的血液都要流经于肺，补充氧气后，再输送到全身。同时，肺气还负责推动血液的运行。《素问·平人气象论》：“人一呼脉再动，一吸脉亦再动。”



肺气充沛、宗气旺盛，全身气机调畅，则血液运行正常。如果肺气壅塞或者虚弱，则会出现心血运行不畅、气滞血瘀、心悸胸闷、唇青舌紫等症。

肺主治节。《素问》：“肺者，相傅之官，治节出焉。”指肺气具有调节呼吸、全身之气以及血和津液的机能。治节主要体现在四个方面：一是呼吸；二是全身的气机；三是血液；四是津液。





（二）肺与形体官窍和自然的关系



肺有什么特性？就是特别娇气呗。肺为娇脏，清虚娇嫩，非常容易受到外邪的侵袭。这个和它在体为皮毛，开窍于鼻有关。外邪一般的来路，不是从皮毛入，就是从口鼻入，所以最先犯肺，也在理，没毛病。

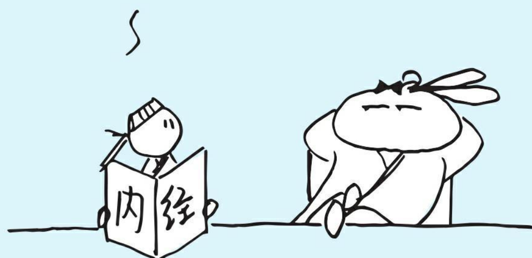
但是肺呢，天生娇弱不说，还喜欢湿润、干净。容不得燥气，更容不得异物。因此一到了秋天燥气盛行的时候，我们就容易咳嗽，就想吃梨子润肺。而雾霾天气，肺就倒了大霉，那么爱干净、清润的娇脏，哪儿能受得了那么大颗粒的飞尘！因此我们都会在雾霾天气里戴口罩，否则就会出现呼吸不畅、咳嗽、胸闷等症。

另外，肺有两个生理特性，一是宣发，二是肃降，肺就靠着这两门手艺活在当下。宣发功能主要体现在三个方面：一是把体内的浊气呼出去；二是将脾转输给它的水谷精微上输到头面官窍，外达皮肤腠理；三是宣发卫气于皮毛，主司毛孔的开合，并将津液化为汗液排出体外。如果肺气的宣发功能失常，就会出现呼吸不畅，胸闷喘咳，鼻塞、喷嚏、恶寒、无汗等症状。

很多女人都知道皮肤干燥要补水，然后每天拼命喝水，但是要知道我们肌肤的水分不是喝进去水就能补充的，要先靠脾运化为津液，再由肺的宣发功能外达我们的皮肤腠理。因此皮肤是不是水嫩光滑，和你喝多少水并没有直接关系，主要靠脾和肺的运化转输。

另外，中医在临床上治疗咳嗽、鼻塞、咳喘时，也都是先以宣通肺气为主，只有肺气的宣发功能恢复了，毛孔才能打开，体内的浊气和邪气才能被排出，咳喘自然就缓解了。







肺的肃降功能也体现在三个方面：一是吸入清气，并将宗气散布至脐下；二是将脾转输给它的水谷精微向下散布给其他脏腑；三是将脏腑代谢后的浊液下输于膀胱，生为尿液。如果肺的肃降功能失常，就会出现呼吸短促、喘息、咳痰等症。

肺经运行的时间为凌晨3～5点，此时肺经通过肃降功能会把阳气带着往下走，是人睡得最沉的时候。小偷都喜欢选这个时候动手，因为业主睡得沉，动静大点儿也不会被发现。











如果在肺经运行的这个时段，你就醒了睡不着了，说明你的肺的肃降功能出现了问题。很多孩子都会在这个时间段突然咳嗽，这个也肯定是肺气不降引起的，要从肺热、肺燥或者肺虚等方面考虑了。

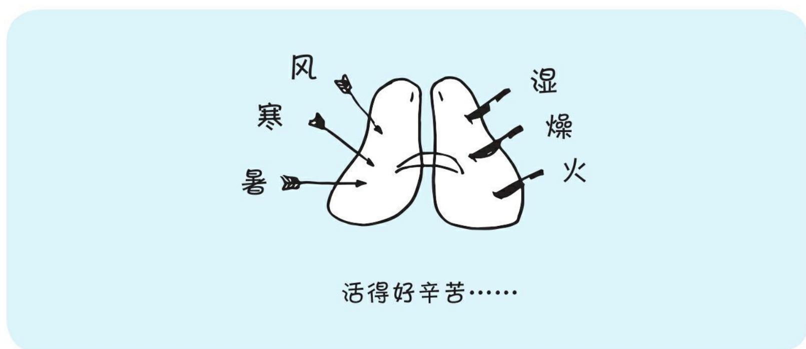
因此若要肺安，它的宣发和肃降功能就必须发挥正常，否则不但肺部会出现病证，全身的气机、血液和津液都会有问题。我们治疗肺病的时候，用的所有药都是帮助肺恢复宣发和肃降功能的，而不是说某个药止咳、某个药平喘。当肺的宣降功能正常时，咳喘自息，不必去治。

（三）肺与形、窍、志、液、时的关系

1．在体合皮，其华在毛

肺主皮毛，是因为肺司气，一是主管着皮毛的开合，用皮毛宣散肺气，调节呼吸。二是肺气宣发，可以将水谷精微散布到皮毛，濡养皮肤和腠理。如果肺气虚，毛孔开合失常，卫气不固，就会有自汗的现象，同时可见皮毛失养而干枯无光泽。

反过来，皮毛对肺也有两个作用：一是皮毛可以宣散肺气，帮助调节呼吸；二是皮毛受邪会内合于肺。比如说我们衣服穿少了，受了寒凉，寒气从我们的皮肤进入到身体里，出现恶寒发热、头身疼痛、无汗等症状，然后紧跟着就会出现肺部病证，如咳嗽、哮喘等。因此我们在治疗感冒时，通常都会解表并宣肺。



2．开窍于鼻

鼻子是我们用来呼吸的通道，主通气、主嗅觉。鼻子是不是个好鼻子，不仅依赖于本身的质量，更依赖于肺津的滋养和肺气的宣发。只有肺津充足、肺气宣畅的时候，我们的鼻息才能通畅，嗅觉才能灵敏。否则就会出现鼻塞不通、嗅觉迟钝等现象。

因此，中医在治疗鼻炎的时候，都是从肺入手，以辛散宣肺为基本法。如鼻干生疮、嗅觉失常，多用滋养肺津、润燥养阴的方法。

3．肺在志为悲

肺对外界情绪的应答为悲，因此肺在声为哭。意思就是肺不好的人，情绪很容易悲伤，特别好哭。“四大名著”讲的就是林黛玉因为性格不好，爱哭爱闹，结果被孙悟空打死了，后来又化为了妖精，在唐僧的取经路上……





呃，好吧好吧，林黛玉其实就是被自己悲死的。她因为肺不好，整天咳嗽，造成了肺虚，然后又因为肺虚导致了情绪更加低落，总是悲伤不已。过度悲伤后又更加伤肺，形成了恶性循环。所以林黛玉真的不是因为贾宝玉移情而气死的，是因自己的肺病病死的。

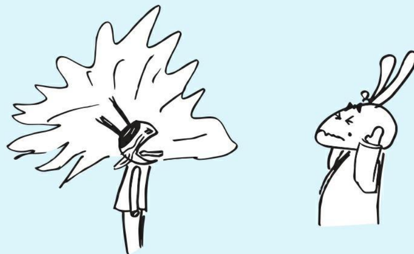


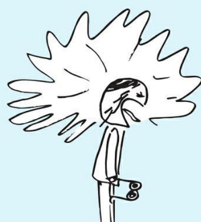


我觉得默默地哭泣最傻了，这样只能伤害自己。一定要哭得惊天地泣鬼神，让那个把你弄哭的人以后看见你就跑，再也不敢对你多说一句废话！



















4．在液为涕

这个特别好理解，想想看，我们一感冒就会流鼻涕，对吧？辛入肺，所以只要我们一吃辣的东西就会流鼻涕，也是这个原因。另外，别小看了这个鼻涕，适当的鼻涕对润泽我们的鼻腔、防御外邪、畅通呼吸有重要的作用。同时它还是我们辨证的重要参考，比如说，如果流清涕，则代表是寒邪犯肺；如果是黄涕，就是热邪；要是不流鼻涕，只是鼻干而痛，那就是燥邪干的坏事儿了。

5．与秋季相通应

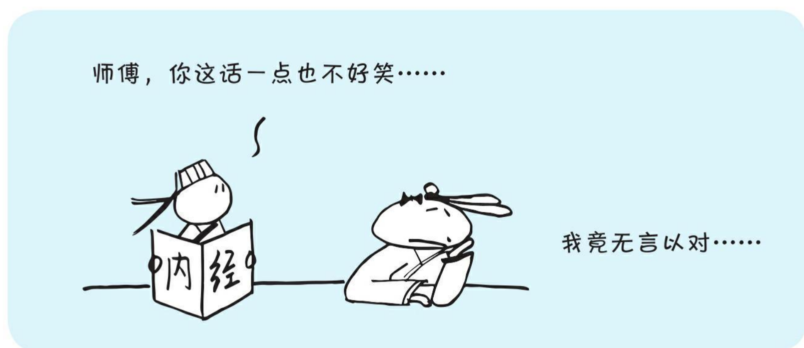
秋季的五行为金，肺的五行也为金，二者都以收敛、肃降为特性，同气相应，故肺与秋季相通应。到了秋天的时候，气候干燥，所以要以润肺为主，否则肺津亏虚的人，很容易燥咳，可以多吃点儿润肺的食物。比如梨子、荸荠、银耳、莲藕、葡萄等。另外秋天的养生之道是“早卧早起，与鸡俱兴”，人体的气血要随着“秋收”慢慢地收回体内，以便冬天来临的时候深藏。夏天喜欢撸串儿的朋友，秋天的时候就早点儿回家吧，顺路再把在外面跳广场舞的老妈一起拉回家。“秋收”啦，晚上在外面耗散阳气对身体特别不好，没事儿散个步就行了，过度运动晚上反而睡不好。



二、肺炎的证型和治疗——让外邪找到回家的路

疾病的来路，就是去路。肺炎也分外感和内伤。今天就把肺炎的几种类型都归纳一遍，以赵绍琴老先生发表的几种证型为准。转述如下，供你们参考。

赵老先生对温病极有研究，他认为肺炎是身体本来就有内热，再加上感受了外部的温邪，内外合并才发生的。所以，如果只是感受外邪，身体里面没有邪教的卧底接应，也完成不了肺炎这个任务。



赵先生治疗肺炎没有特定的方子，都是辨证论治，他把肺炎分为了五种类型，如果你曾经得过，必有一款能引起你的回忆。



（一）肺热壅盛型

症状为：高热、喘咳、气急、舌头红而苔黄。这种是指肺部有热，郁结在内，而皮肤毛孔都紧闭，无法把里面的热气散出去（不得宣泄），这时候的治疗原则就是打开皮毛，透热外出（宣肃清化）。

用药：苏叶、生石膏、知母、前胡、杏仁、芦根。水煎服，昼三夜一服（就是白天喝三次，夜里再加一次）。

赵老没有给出具体的药量，是因为他认为每个人发病情况不一样，具体药量应该根据病情协商中医再定。如果能按此熬药效果肯定最好，但如果不能及时煎药，按照组方，懒兔子推荐可以临时用中成药“麻杏止咳片”或者“咳喘宁口服液”救急。

（二）表气郁闭型

症状为：高热但是特别怕冷、气急胸闷、面色青暗、脉滑、舌质红但是舌苔白腻。这种就是比较典型的内热外寒，这时的治疗原则就是发汗以解表寒，然后再清热外出（宣肺开郁）。

用药：麻黄、生石膏、杏仁、前胡、芦根。水煎服，昼三夜一服。

根据组方，懒兔子还是推荐用中成药“咳喘宁口服液”临时救急。





（三）痰湿内阻型

症状为：寒热交替、喘咳痰多、胸中憋闷、舌胖苔滑腻、舌滑润液多、脉象沉缓滑。这种就是身体本来有湿，肺部痰多，肺气上逆，导致胸闷气短。治疗原则为宣发肺气，除湿化痰（宣肺化湿）。

药用：苏叶梗子、麻黄、半夏、厚朴、杏仁、炙杷叶、冬瓜子。水煎服。

根据组方，懒兔子推荐中成药“橘红丸”临时救急。如果忽冷忽热比较明显，加“小柴胡颗粒”。

（四）痰浊壅肺型

症状为：喘咳痰鸣、痰多而稀、周身酸楚乏力、胸闷、舌苔白厚腻、舌根厚浊、脉沉弦滑，但按之有力。这种就是本身痰湿体质，身体沉重，因此治疗原则就是除痰利气，止咳平喘。

药用：苏子、莱菔子、白芥子、冬瓜子、皂角、前胡、浙贝母、半夏、甜葶苈。水煎服。

根据组方，懒兔子推荐用中成药“三子养亲茶”＋“二陈丸”临时救急。

（五）阴伤燥热型

症状为身热，口干、干咳胸痛、痰黏难出、舌质红而干、脉细数。这就是因为本身阴虚体质，再加上肺热灼伤肺阴，导致肺燥阴虚。这时的治疗方法就是滋补肺阴，泄肺热（泄热润肺）。

药用：苏叶子、桑白皮、地骨皮、麦门冬、南沙参、杏仁、炙杷叶、清半夏、黛蛤散、瓜蒌仁、茅根、芦根。

根据组方，懒兔子推荐用中成药“养阴清肺膏”临时救急。



赵老说，一辈子临床治疗肺炎，不管病情如何，总是可以从以上五型中找出对应证，依此治疗，基本都取得了很好的疗效。即使有些孩子已经发展到了神昏抽搐的状况，但是仔细观察，还是不出这五型。一旦肺气宣畅，热泄痰清，小儿的神志就立刻清醒了，抽搐也自然就好了。





三、哮喘的中医治疗急性篇

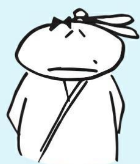
我记得大半年前，有一个孩子的妈妈经朋友介绍找到我，问我，在中医里哮喘可以治愈吗？我说可以啊，中医有很多办法都可以治疗喘证。然后这个妈妈犹豫了半天，下了好大的决心跟我说，那你就帮我儿子看一下吧，他从小哮喘，已经病了好几年了，现在10岁。

我问她现在是用什么办法治疗的。这位妈妈说，一直用的是喷雾。我说如果用中医的办法治疗的话，一定要先停激素，至少是慢慢地递减激素的用量。结果我话音刚落，这位妈妈就斩钉截铁地跟我说，不行！激素绝对不能停，因为她小时候也哮喘，就是靠喷雾喷了几十年，才慢慢好的。

然后，她就走了。

气雾剂是现代医学中治疗哮喘最常用的方法，但是治标不治本，所以要长期使用。而哮喘在中医里被称为喘证，是有明确的病机分析的，完全可以根治。即使是多年的宿疾，依然可以从改善体质入手，慢慢地缓解症状直至痊愈。

但是很少有人愿意相信中医，选择中医的办法进行治疗，认为现代医学更加先进，可以快速有效地看到结果，而对药物产生的副作用，却选择视而不见。

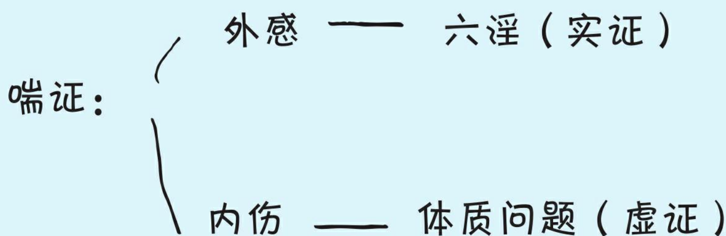


哮喘又叫喘证，是以呼吸喘促，甚至不能平卧，喉间有哮鸣声为主要临床特征的疾病。喘证的发生，主要因为痰阻气道、肺气壅塞。

常见症状为呼吸困难，甚至张口抬肩，鼻翼翕动，不能平卧，烦躁不安，面唇青紫。喘证的成因很多，但不外乎外感与内伤两大类。

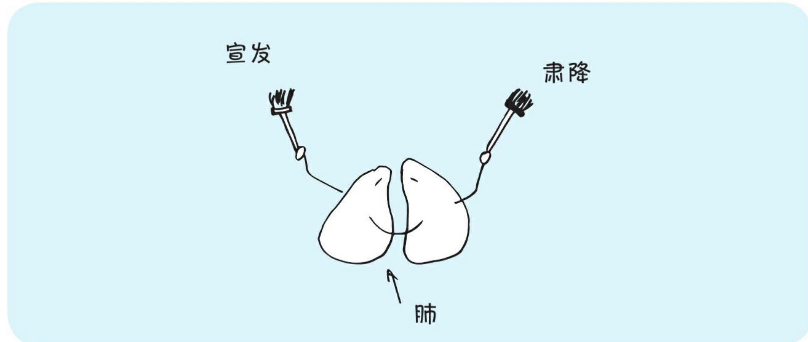
外感为六淫病邪侵袭，多以风寒、风热为主，致使肺失宣降、气逆上迫而喘，多为实证。

内伤则由饮食不节、情志不调、久病体虚、年老体弱等引发，致使痰浊内生，气机不畅，升降失调，多为虚证。

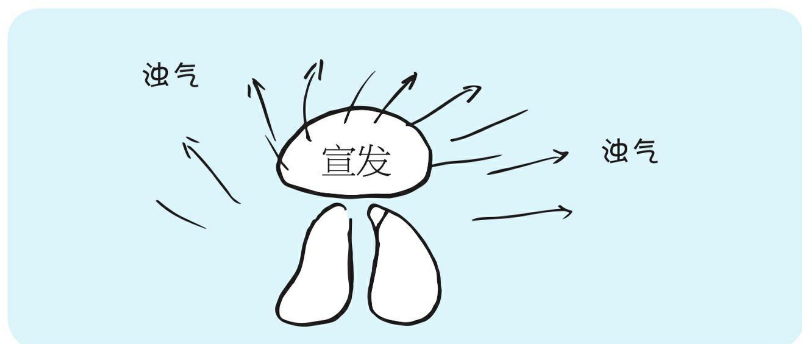


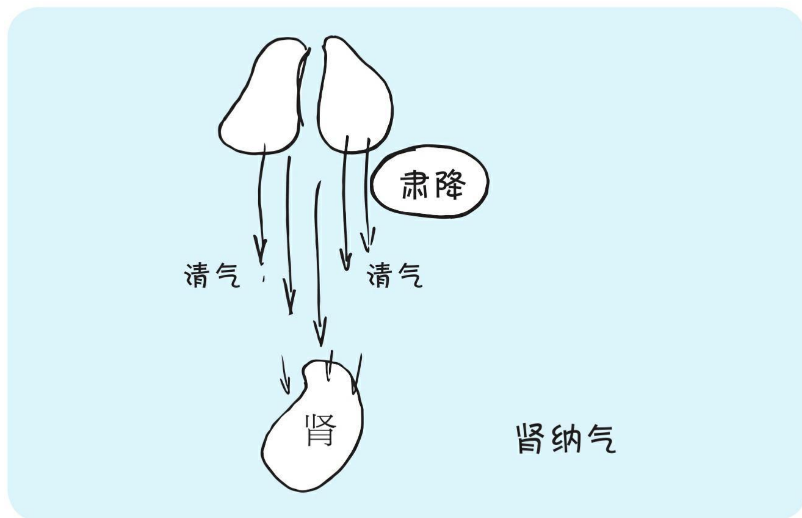
我们先来聊聊实证。

肺主呼吸。肺是气体交换的场所，通过肺气的宣发和肃降运动，吸入清气，呼出浊气。再来复习一下肺的两把刷子。



肺气宣发才能将浊气呼出去，以拓宽我们呼吸的宽度。肺气肃降，才能将清气吸进来，以拉伸我们呼吸的深度。这两个功能相互协调，才能呼吸正常，均匀通畅。





如果邪气犯肺，导致了宣发和肃降的功能失常，就会出现胸闷、咳嗽、喘促、呼吸不利等情况。

所以，当我们开始哮喘时，就说明我们呼吸的宽度和深度都出现了问题，也就是宣发和肃降的功能失常。

一般来说，由于外感侵袭而导致的急性哮喘都是实证。而此类实证又主要分为寒喘和热喘。

寒喘：风寒袭肺。症见：流清涕、恶寒无汗、发热、痰多清稀、喘促不得卧、小便清长、舌淡苔白。

治则：宣肺散寒、化痰平喘。

最常用的药物就是小青龙汤和苏子降气汤。

小青龙汤：麻黄9克、芍药9克、细辛3克、干姜6克、炙甘草6克、桂枝9克、五味子9克、半夏9克。水煎服，先煮麻黄（剂量仅供参考，请在当地医生指导下用药）。

苏子降气汤：紫苏子9克、半夏9克、当归6克、甘草6克、前胡6克、厚朴6克、肉桂3克、生姜3克、大枣1枚。水煎服（剂量仅供参考，请在当地医生指导下用药）。

现在这两种药都有中成药卖，分别是小青龙胶囊和苏子降气丸。

【药品名】小青龙胶囊（处方药）

【组　　方】麻黄、桂枝、白芍、干姜、细辛、法半夏、五味子、甘草（蜜炙）。

【功效主治】解表化饮，止咳平喘。本品用于风寒水饮，恶寒发热，无汗，喘咳痰稀。

临床使用特点：咳嗽痰多而稀（咳痰有寒气），兼有气喘（呼吸急促），伴发热，无汗，鼻塞流涕者参考选用。

支气管炎、喘息型支气管炎见上述症状者参考选用。

此药为处方药，购买前务必咨询医生，须凭医生处方购买。

【药品名】苏子降气丸

【组　　方】炒紫苏子、姜半夏、厚朴、前胡、陈皮、沉香、当归、甘草。

【功效主治】降气化痰，温肾纳气。用于上盛下虚、气逆痰壅所致的咳嗽喘息、胸膈痞塞。

临床使用特点：咳嗽痰多，痰白黏稠，容易咳出，呼吸气短，出现

气喘（动则加剧，严重的见呼吸困难，张口抬肩，喉咙里有痰鸣，不能平躺），伴有胸口胀满，腰膝疲软者参考选用。

慢性支气管炎、喘息型支气管炎见上述症状者参考选用。

热喘：痰热内蕴。症见咳喘痰多气急、痰稠色黄、微恶风寒、口干喜冷饮、小便短赤、舌红苔黄腻。

治则：清肺泻热，化痰定喘。

一般方用定喘汤。

定喘汤：白果（炒黄）9克、麻黄9克、苏子6克、甘草3克、款冬花9克、杏仁4.5克、桑皮（蜜炙）9克、黄芩4.5克、法半夏9克。水煎服（剂量仅供参考，请在当地医生指导下用药）。

中成药推荐降气定喘丸。

【药品名】降气定喘丸（处方药）

【组　　方】麻黄、葶苈子、桑白皮、紫苏子、白芥子、陈皮。

【功效主治】降气定喘，除痰止咳。用于痰浊阻肺所致的咳嗽痰多，气逆喘促；慢性支气管炎、支气管哮喘见上述证候者。

临床使用特点：咳嗽痰多，痰黏不易咳出，气逆气喘（呼吸急促），喉咙中有痰音者参考选用。

慢性支气管炎、支气管哮喘见上述症状者参考选用。

此药为处方药，购买前务必咨询医生，须凭医生处方购买。

很多小朋友每次感冒必咳嗽，咳嗽后就很容易诱发哮喘，此类急性哮喘就是此篇讨论的实证。

建议家长们常备以上中成药，在孩子哮喘刚刚发作时，及时服用，效果会很好。

另外，作为平时保健，建议多吃怀山药，山药有健脾益肺的功能。《医学衷中参西录》：“一味薯蓣饮：生怀山药4两，切片。煮汁两大碗，以之当茶，徐徐温饮之。治劳疾发热，或喘或嗽，或自汗，或心中怔忡，或因小便不利致大便滑泻，及一切阴分亏损之证。”







四、哮喘的中医治疗plus慢性篇

急性哮喘如果一直无法根治，暂时用消炎药和激素压回去，时间一长，就变成了慢性病。有的人甚至需要每天用药，非常痛苦。

中医在治疗哮喘病时，有个原则就是："急时治其标，缓则治其本""发时治肺，平时治肾"。

所以对于慢性哮喘，中医都是以治本为主。一般情况下分为肺虚型、脾虚型、肾虚型。

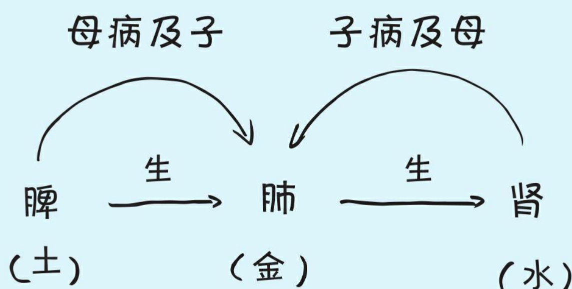








从五行上解释，肺的五行为金，脾的五行为土，肾的五行为水。脾土为肺金之母，肾水为肺金之子。哮喘虽然主要是肺部的病症，但是由于“母病及子”和“子病及母”，所以脾虚和肾虚都有可能引起哮喘，成为病源。



（一）肺虚型

多数慢性哮喘病患者都有肺气虚的表现，症见咳嗽气短、少气懒言、面色疲惫、自汗恶风、咽干口渴、舌干红少苔。

这是因为久咳伤肺，肺主气，肺虚则气虚，出现气短自汗。咳久必伤阴，气虚亦伤阴，故有干咳少痰，口干舌燥等阴虚的症状。

此时多用生脉散。

生脉散：人参9克、麦冬9克、五味子6克。水煎服（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

主治久咳肺虚、气阴两虚证。

这个药也有中成药“生脉饮”。治疗慢性哮喘时，建议加至1.5倍药量服用。

（二）脾虚型

脾主水湿代谢，脾失健运就会出现痰饮等病理产物。脾虚亦导致脾不升胃不降，胃气上逆带动痰饮上行至肺，壅塞肺中，出现呼吸不畅、喘促等症。平素表现为咳嗽痰多、面黄无华、四肢倦怠、食欲不振、腹胀便溏、浮肿、舌淡苔白腻。

此时推荐用药六君子汤。

六君子汤：茯苓12克、甘草6克、人参12克、白术15克、陈皮12克、半夏15克、大枣2枚、生姜3片。水煎服（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

功用：益气健脾，燥湿化痰。主治脾胃气虚兼痰湿证。

（三）肾虚型

久病及肾，肾虚型哮喘病患者一般病程都比较长，而且反复发作的次数也比较多，慢慢地就导致了肾元亏损，肾气失纳。症见气息短促、呼多吸少、吐泡沫痰、腰腿酸软。但是肾虚会有肾阴虚和肾阳虚两种，如何判断只能根据身体的整体症状进行辨证了。

肾阴虚证见腰膝酸痛、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、潮热盗汗、遗精早泄、咽干颧红、舌红少津无苔、脉细数等。

肾阳虚证见精神不振、畏寒怕冷、四肢发凉、腰背冷痛、小便清长、虚喘气短、咳喘痰鸣、五更腹泻、舌淡白苔白、脉沉迟。

如果是肾阴虚就推荐左归丸，是一款中成药。

左归丸：熟地黄、菟丝子、牛膝、龟板胶、鹿角胶、山药、山茱萸、枸杞子。

功效：滋阴补肾，填精益髓。

如果是肾阳虚就推荐右归丸，也是中成药。

右归丸：熟地黄、附子（炮附片）、肉桂、山药、山茱萸（酒炙）、菟丝子、鹿角胶、枸杞子、当归、杜仲（盐炒）。

功效：温补肾阳，填精益髓。

我有个姑姑，很小的时候就开始哮喘，我奶奶一直认为她是先天性的。后来听别人说胎盘对治疗哮喘效果很好，就千方百计地买来胎盘，剁成细末，拌在肉馅儿里包成饺子给我姑姑吃。

胎盘的营养价值极高，中医认为它有养血填精、补肾壮阳、益气健脾的作用。所以长期服用，对肾虚型的哮喘有一定的疗效。

还有一次，我和我的前领导聊天，说到哮喘，他说他的儿子从小就有这毛病，三天两头地犯病，搞得他和老婆都紧张得不得了。后来他们千方百计地找到了一个老中医诊治，原以为要花很多钱，结果老中医看了看，啥方子没开，就让他们回家给孩子每天早晚空腹吃一个水泼蛋，坚持一百天就好了。

这个水泼蛋一定要中间的蛋黄还是稀的，效果才好。

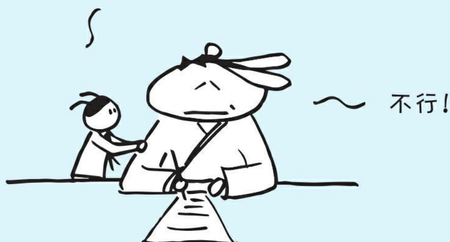
然后我的老领导夫妇就严格照办，每天做标记，整整吃了一百天。从吃蛋开始，孩子的哮喘就再也没犯过，现在已经快过去30年了。

鸡蛋在中药里原本就是一味药食同源的东西，称为鸡子黄、鸡子白。鸡子黄性平，归脾、肾经，滋阴润燥。鸡子白归脾、肺经，润肺利咽，除烦止咳。

说到底，这个水泼蛋的功用就是滋补脾肺，治疗肺虚型哮喘疗效杠杠的。这个方法还可以用于治疗感冒后的久咳，效果也很显著。

很多慢性病都是体质原因造成的，治疗时从体质入手，治本，才不反复发作。我列举的这些哮喘的治疗方法一定不全面，只是希望以此作

为参考，给大家一个思路，再遇到此类哮喘病症时，不要慌张，找个中医仔细辨证，一定可以逐步改善。











五、好吃的食物一样是治疗咳喘的良药

很多人对吃中药有天然抵触心理，觉得是药三分毒，所以推荐一个张锡纯先生治疗咳喘的食疗方，又安全，又好吃——珠玉二宝粥，一听这个名字就知道是好吃的东西。中医就是这么有本事，吃着吃着就把病给治了，好了都不知道什么时候好的。





这个名字好听的粥到底是什么组成的呢？这个是张锡纯先生记载在《医学衷中参西录》里的一个很有名的方子。

珠玉二宝粥：生山药2两（约60克），生薏米2两（约60克），柿霜饼8钱（约24克）（剂量仅供参考）。

先将山药和薏米粗捣成渣，煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入融化，然后随意服用就好了。



这个貌似极其简单的食物，是治什么的呢？说出来吓你一跳——“治脾肺阴分亏损，饮食懒进，虚热劳嗽，并治一切阴虚之证”。功能如此强大，意不意外？开不开心？

这里的山药，一般都用的是怀山药。山药色白，入肺（肺对应的五行为金，色为白），味甘归脾，液浓益肾。能滋润血脉，固摄气化，宁嗽定喘，强志育神，性平。可以常服多服，也可用生者煮汁饮用，其妙无穷。

薏米其性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水、健脾、除

痹、清热排脓的功效。

张先生说，如果只用山药，时间一长怕太过黏腻。如果只用薏米，时间一长又怕淡渗太过，只有这两种食物同量等份，才能保证久服而没有任何坏处。

柿饼，最好就用我们小时候常吃的那种零食柿饼，上面有白色的霜。

这种带有白色霜的柿饼清凉润肺，甘甜入脾，它可以辅助薏米和山药发挥健脾滋阴的功效。

这种好吃的粥，不但可以治病，还能充饥，不但充饥，更是非常美味。“用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患，诚为至稳善之方也。”



有一个非常勤快的少年，因为一次感冒病愈后没有好好休养，又不顾劳累地从事了大量农务劳动，结果身体就慢慢变得虚弱，开始不停地咳嗽。每次一过正午就开始发烧，彻夜咳嗽吐痰，无法好好睡觉。

看了很多医生，医生都认为他年纪轻轻的，可能是肾虚，所以开了大量补肾的药，里面还加了黄芪和人参。结果调治了两个月不但无效，饮食也开始减少，痰越吐越多，最后竟然到了起不了床的地步。

后来家人请到张锡纯先生诊治，张先生一摸脉，就知道这孩子是脾肺阴分皆有损伤，并不是肾虚。于是就开了这个好吃又容易做的珠玉二宝粥，让他一天吃两次。结果“半月痊愈”。

张先生说，这个方子可以治疗一切阴分亏损之证。也就是说，不管

大人小孩儿，只要是阴虚肺热导致的干咳、久咳、食欲不振，都可以用它来进行治疗。

但是如果症状已经到了哮喘的地步，就可以用另一个方子——沃雪汤。

沃雪汤：生山药**1**两半（约**45**克）、牛蒡子（炒）**4**钱（约**12**克）、柿霜饼（冲服）**6**钱（约**18**克）（剂量仅供参考）。



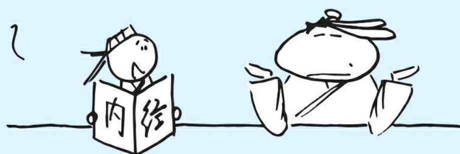
有一个四十多岁的人，一直患有哮喘症，稍微受点儿凉就会复发，活得很是痛苦。以前的医生治疗，都是用小青龙汤。这人用后，常常一剂就好了，所以慢慢习以为常。每次犯病的时候，都用小青龙汤急救。

可是又一次喘病发作，一连服了3剂小青龙汤都没用，于是很着急。连忙找到了张锡纯先生。张先生问完病史，又把了脉，明白了这人之前之所以每次用小青龙汤就能好，是因为那些哮喘都是外感寒邪导致的，所以驱邪就好。

但是这一次的哮喘，是因为内在脏腑损伤引起的。他久患哮喘，肺的肃降和肾的纳气功能肯定失调。之前小青龙汤只是治标，并未治本，因此病情总是反复。长久下来，肺、肾的损伤更加严重。

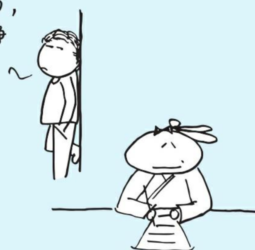
这次虽然没有外界寒邪的侵袭，但因为内在脏腑的虚弱而诱发了哮喘。

然后张先生就给病人开了沃雪汤，服用了两剂以后病就好了。后来，又多服用了几剂巩固疗效。



这个沃雪汤在张先生记录的病案中有神效，但是对于现在挂了大量抗生素和激素的孩子，是否也如此神效，我不是很有把握。有很多病邪，现在都被药物强行地压在了孩子的身体里，就像一个个定时炸弹，越积越多。

对量级很大的脏腑损伤来说，食疗的作用，可能就没有以前那么明显和快捷了吧。当然，成年人、老年人的问题也是一样。






不买东西的，
起码会赞助老妈出去旅游一次……
还是欧洲的……



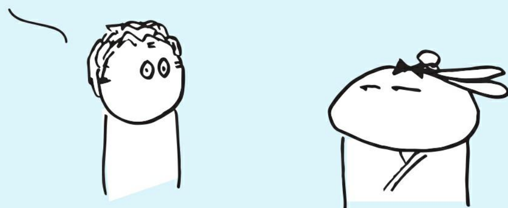
好了妈，你不要再说了，
二毛还小，我不想给她添负担！


可是……我说
的……并不是
二毛啊……




那你在背后说别人也不好。

……我说的，是你。



哎呀，我们两个都是当妈的，
这种节日，礼物就互免好了……



第四章
脾



一、幸福生活全靠脾气好

心啊，肝儿啊是人体重要的器官，这个特别好理解，那为什么脾这么个不起眼的脏腑，在中医里却有那么重要的地位呢？

脾作为身体的器官，在膈下，与胃相邻。但是在中医里，脾的功能是一个运化体系，不仅仅是指脾脏这个器官本身的功能。因此，即使脾脏这个器官被切除，但脾的功能依然存在……

人体所需的精、气、血、津液等营养物质，均依赖于脾胃运化所化生的水谷精微，这对CP被称为“后天之本”“气血生化之源”，可见脾的生理功能对人体的重要性。

脾的主要生理机能有两个：主运化、主统血。

（一）主运化

脾主运化，指脾气将饮食转化为水谷精微，并将其吸收、转输到全身脏腑的生理机能。脾主运化是整个食物代谢过程的中心环节，也是后天维持生命活动的主要生理机能。

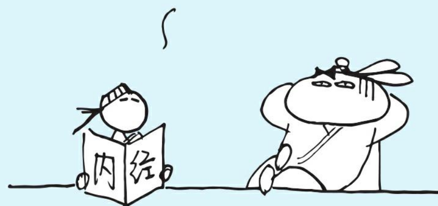
1．运化谷食

我们吃进来的食物，不是到肚子里就直接变成营养物质被身体吸收了，而是要通过胃的腐熟之后，再经过脾的运化，才能化生为身体所需的精、气、血、津液——内养脏腑，外养皮毛。

脾、胃是人体运化的中枢，脾气一般通过两个方式转输精微物质：一是上输给心肺，化生气血，然后通过肺的宣发和肃降功能，散布到全身；二是通过自己的小轮转动，把精微物质输送到全身各部。

脾气的运化机能强健，称为“脾气健运”，说明化生精、气、血、津液的水平棒棒的，这样我们的身体就有了足够的能量和营养来源，脏腑、经络、骨骼、肌肉，哪儿哪儿都没毛病。但是如果“脾失健运”，则代表脾的运化机能减退，这时候我们吃进来的各种好东西就不一定都能转化为身体所需的能量了，甚至有可能出现吃多少拉多少、腹胀、便溏、食欲不振等症。





2．运化水饮

讲的是脾能够把我们喝进来的水化为水精，也就是津液，然后吸收、散布到我们身体各处的生理机能。水的吸收，虽然要在胃、小肠、

大肠里进行，但最后都得给脾，经过脾气的推动和激发，才能变成人体可以吸收的津液。

脾气转输津液的方式有四种（熟记、大纲题）：一是上输给肺，通过肺气的宣降，给皮肤腠理，给五脏六腑；二是向四周布散，“以灌四旁”，滋养濡润脏腑；三是将部分水液下输到膀胱，变为尿液；四是发挥自身优势，借着身体“小轮儿”的转动，让全身的津液随着脾胃之气上腾下达，散布到各处。

这么说，仿佛很难记忆，其实你们仔细读每一个字就会发现，确实很难记忆，这就是为什么中医基础知识学起来容易困，所以重在理解。我们只要知道水喝进来之后，不是自己就能变成津液，被身体吸收利用的——喝了8杯水，皮肤就滋润了——能不能变成津液和你喝多少水没关系，主要看脾。脾气健运，运化水饮的功能强大，喝进来的水也能变成津液，然后被脾输送到皮肤脏腑。否则，就算你每天喝一缸水，不是变成尿了，就直接变成了病理产物水湿，停留在你的体内。

这就是为什么有些人，总是口渴想喝水——因为脾生化津液的功能和布散津液的功能变差了，再怎么喝水也没用。





不管是运化水谷，还是运化水湿，反正食物进入我们的身体后，不是吃了啥就能变成啥，都得依靠脾的生化才能成为人体可以使用的精、气、血、津液。所以脾为“气血生化之源”“后天之本”，保护好脾胃才是养生的根本。一个脾胃虚弱的人，就算整天吃山珍海味，灵芝鲍鱼也没有用，吃啥拉啥，白浪费钱。

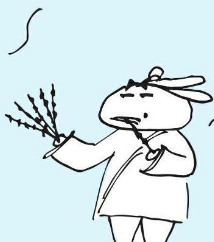
所以《脾胃论》说：“百病皆由脾胃衰而生也。”

（二）主统血



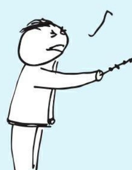










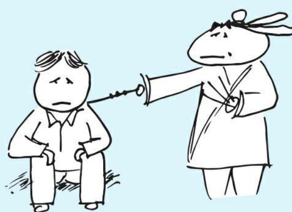




脾虽然位处身体的中枢部位，整天为了输送水谷精微给脏腑，忙着转圆圈累得要死，但是它还有个很牛的本事，就是统摄血液。

“心主血，肝藏血，脾能统摄于血。”这就好像是什么呢？脾是血脉交通管制的警察。脾气是身体之气的一种。身体之气足了，脾气自然充足。脾可以控制血液在脉中正常运行，而不逸出脉外。脾气越充足，对血的固摄作用就越强。反之，脾失健运，气衰而固摄作用减弱，血液就有可能失去统摄而逸出脉外。

脾不统血会出现什么情况呢？比如说便血、尿血、崩漏等。这些都属于脾不统血。因为脾是通过气来固摄血液的，所以脾不统血，必然会出现气虚和全身倦怠的情况。



可怜天下父母心啊。“思出于心，但脾应之。”思虑过重，必然会引起心脾两虚。

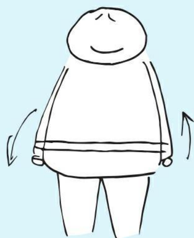
好了，学了这么多有关脾的知识，问题来了……



（三）脾气要升，必须燥

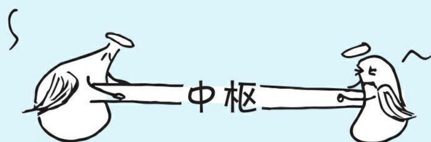
1．脾气上升

脾气的特性为“升清”，就是说脾气要靠自己的升动，将水谷精微上输给心、肺、头面部，然后心肺再将水谷精微生化为气血，用来濡养全身。





脾气的升清其实就是它运化机能的表现，脾气从人体的左边升起，胃气从人体的右边下降。脾气运送的是清气，胃气下降的是浊气，“脾宜升则健，胃宜降则和”。



如果脾气虚弱，不能升清，浊气就无法下降，就会导致上面头面部没有清气的滋养而头晕眼花，精神疲惫；浊气在中间不能下行，腹满腹胀；清气在下，精微下流，常见腹泻便溏。《素问·阴阳应象大论》：“清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生䐜胀。”



另外，脾气除了自己得升，还有托举内脏的重任。脾气上升了，内脏的位置才能相对固定，不会下垂。如果脾气虚弱，无力升举，反而下陷，就会导致内脏下垂。比如胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛。



所以在临床治疗内脏下垂的时候，一般都用补中益气汤。中气，其实就是脾、胃二气的合称。但是在中气的运转中，脾气占主导地位，如果脾气不升，这个中轴就无法正常运转，所以中气下陷其实就是指脾气下陷。

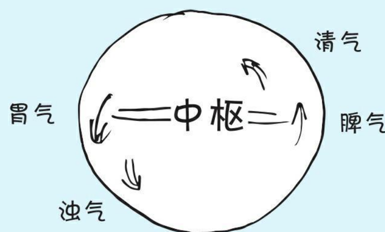




过食肥甘，其实最伤脾胃。因为你吃进去的每一样东西，都需要脾、胃两个部门加班加点地帮你消化和输送出去。你以为吃东西就是嘴累啊，其实嘴最享福了，吃香的喝辣的，然后把食物嚼成一堆废渣传给人家脾、胃。因此要想保护好自己的脾、胃，最好的食疗就是清淡饮食，五谷杂粮。尤其是在生病服中药期间，忌口是非常必要的。

2．喜燥恶湿

脾喜燥恶湿，是指脾喜燥洁而恶湿浊。脾主水湿代谢，身体里的水液都要靠脾来运化，送给脏腑和四肢。如果脾气健运，水精四布，人就妥妥的，没有水饮停留体内。但如果脾失健运，就会内生“痰饮水湿”，所谓脾生湿。然后湿气反过来又会遏制脾气的升发，损伤脾阳。所以脾最怕的就是湿气，《医学求是·治霍乱赘言》：“脾燥则升。”



所以临床上对脾湿的治疗都是健脾利湿。“治湿不治脾，非其治也。”意思就是要祛除身体里的湿气，就得治脾，否则就是白治。

根据脾以上的特性，治疗脾主要是从两个方面：一是升脾气，防止中气下陷；二是祛除水湿，防止脾虚湿困。

推荐两个非常好的中成药。治疗中气下陷推荐“补中益气丸”。

补中益气丸：黄芪（蜜炙）、党参、甘草（蜜炙）、白术（炒）、当归、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣。

黄芪、党参补中益气，和胃生津。白术祛湿健脾，当归滋养肝血，升麻、柴胡、生姜升阳举陷，和解表里，陈皮理气，甘草、大枣补中。

主治：体倦乏力，内脏下垂。

治疗脾虚湿困，推荐“参苓白术丸”。

参苓白术丸：人参、茯苓、白术（麸炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。

这个方子之所以可以用来健脾祛湿，就是因为里面有很多健脾祛湿的药物，比如白术、茯苓、山药、白扁豆、薏苡仁。

主治：体倦乏力，食少便溏。

（四）脾与形体官窍和自然的关系

1．脾在体合肉，主四肢

《素问·痿论》：“脾主身之肌肉。”全身的肌肉都要赖以脾胃运化的水谷精微才能壮实丰满。如果脾失健运，肌肉必然失养，人会形体消瘦或者虚胖，四肢无力。



对虚胖的我来说，最郁闷的就是出差拿行李。男人们看我那么“壮实

肥美”，以为我可有劲儿了，从来不帮忙提箱子，都是我一个人哼哧哼哧地拎着行李跟在队伍后面滚。

四肢也叫“四末”，由于离身体中央部门脾胃距离很远，所以更加需要脾胃健运，才能将营养物质输送到边远的贫困地区——四末。如果脾胃功能不强，脾失健运，身体最先放弃的就是那里。所以一个脾胃不好的人，四肢一定是无力的。

2．在窍为口，其华在唇

人靠嘴巴吃饭，所有的食物都是经过口入的。脾经“连舌本，散舌下”，舌头又主味觉。所以食欲和口味都可以反映脾的运化功能是否正常。脾气健运，则吃吗吗香，牙好胃口好。要是脾气虚弱，则会食欲不振，口淡乏味，口腻口甜。



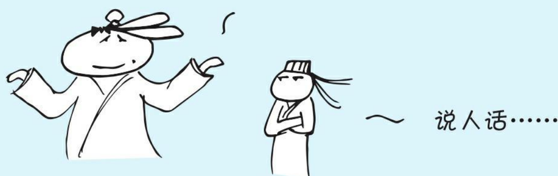
脾气的盛衰可以从嘴唇上看出来，脾气充盈，唇色就会鲜艳红润。反之，唇色黯淡无光泽。如果有瘀血，嘴唇就会发暗紫色，或者唇上有黑斑。

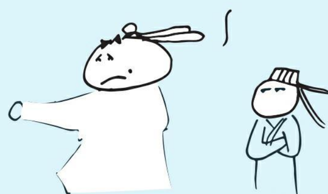
3．在志为思

“思出于心，但脾应之。”虽然思属于神志的范畴，神志又归心管。但是心火生脾土，所以心思过重，会影响到脾气的运化机能。会出现脾胃功能减弱、不思饮食、消化不良、胃脘胀痛、头晕目眩等情况。

为什么有句古语叫“废寝忘食”呢？就是用脑过度，思虑伤脾引起食欲不振，到点儿也不想吃饭。很多公司白领就是工作压力大，脑子不停地思考，脾胃功能损伤严重。虽然吃了上顿没下顿，饥一顿饱一顿，但结果反而胖了。这种胖，其实是虚胖，就是脾气虚了后引发的四肢无

力，肌肉松弛。



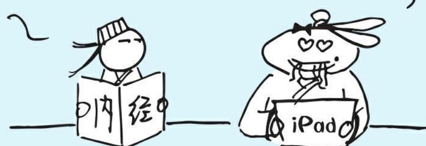


4．在液为涎

脾在液为涎。涎就是唾液中比较稀的部分，它是由脾精上溢于口而化生成的。涎具有保护口腔、润泽口腔的作用，在我们吃东西时分泌旺盛，可以帮助我们咀嚼和消化。

所以说，口水可不是废水，它的作用很大。一个人如果口水（也就是涎液）太少，就会总觉得口渴，咀嚼和吞咽食物都会比较困难。这种“渴”可不是拼命喝水可以缓解的，因为水喝进身体里，不是直接变成了我们的津液，变成了涎——津液必须依靠脾的运化才能生成。

因此，如果脾胃不和、脾气不摄，口水就会特别多，睡觉的时候口水会不自觉地流出。小孩子之所以总会止不住地流口水，就是因为孩子们普遍脾气虚弱。如果是脾精亏虚，涎液就会分泌得很少，我们就会口干舌燥，即使不停地喝水也无法缓解。



5．与长夏或四时之气相通应

关于脾对应的季节一般来说有两种说法：一是脾对应的是长夏，也就是夏至到处暑这段时间（全国“十一五”规划教材《中医基础理论》）；二是脾属土，居中央，主四时。《素问·太阴阳明论》：“脾者土也，治中央，常以四时长四脏，各十八日寄治，不得独主于时也。”也就是说，每个季节（立春、立夏、立秋、立冬）前18天，都算是与脾土相通应的日子。

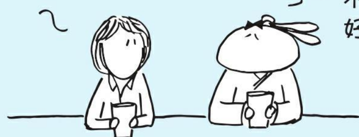
为什么说脾与长夏相应？因为在这个时节，大自然气候依然炎热，但是雨水很多，湿气很重，“天气下迫，地气蒸腾”，但是万物又在酝酿成熟，合于土生万物的道理。而脾在人体，负责水谷的运化，可将水谷精微生化为精、气、血、津液，滋养全身，是人的“后天之本”。因此脾与长夏，同气相应。另外，长夏之气为湿，可是湿气太盛则会困脾，影响脾土的运化。而脾失健运反过来又会影响水湿的代谢，加重身体的湿气，从而变成了恶性循环。

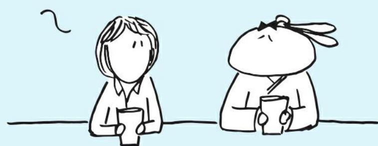
因此在长夏这段夏秋相交的季节，本身脾弱的人，特别容易患上湿热交结之症，比如浑身乏力、肢体困重、身热无汗、胃脘不舒、食欲不振，甚至出现失眠、头晕、咳嗽或者阴囊瘙痒、湿疹、阴道炎症。此时的治疗方法，应该从除湿入手，除湿与清热并重，湿为热的载体，湿去则热孤。

而脾主四时的意义是指四时（四季）之中皆有土气，脾不独立主一时。人体生命活动、各脏腑机能的正常运行，都依赖于脾胃对水谷精微的运化。脾气健运，四脏得养，才能很好地发挥各项机能，保证人体“小轮”正常转动，正气充足，抵抗力强。即所谓“四季脾旺”不受邪。



二、痰湿总是除不尽，怎样才能不做湿人？





看完关于脾的生理特性，相信已经有很多朋友可以非常准确地判断自己是否有痰湿了——胖大舌，舌苔厚腻，舌头旁边有齿痕，经常感到身体四肢沉重、容易困倦、腹部肥满、痰多、胸闷等。

对于如何除痰湿，我介绍得最多的就是温胆汤。温胆汤为祛痰剂，具有理气化痰，和胃利胆的功效。主治胆郁痰扰证。症见胆怯易惊、目眩心悸、心烦不眠、夜多异梦，或呕恶呃逆、眩晕、癫痫、苔白腻、脉弦滑。

组方：茯苓**30**克、陈皮**6**克、法半夏**6**克、竹茹**6**克、枳实**6**克、炙

甘草6克（剂量来自罗大伦《图解舌诊：伸伸舌头百病消》，请在医生指导下用药）。

这个剂量我比较推荐，除痰湿的效果很好。

从读者给我发来的医案可以知道，温胆汤治疗的疾病和症状远不止以上这些。小到咳嗽，大到癫痫，只要是痰湿引起的疾病，温胆汤都可以治疗，所以才常被大家称为“神方”。



温胆汤除痰湿的效果自不必说，但是有个问题，就是药不能停。经常用的朋友就会发现，在用药期间，自己的状态很好，厚腻的舌苔也很快就下去了。有些常年有痰的人，痰明显少了。可是只要一停药，没多久，之前的症状就又全部回来了，好像不能断根儿。

这是为啥呢？因为温胆汤治的就不是根儿啊。







这个就要从痰湿形成的根源说起了。张景岳先生在《景岳全书》里有一篇文章，专门讲的就是痰饮。如果翻译成白话文，大概意思就是：

痰饮这个问题呀，在经典名著《黄帝内经》中都没有被正经提到过，可想而知痰饮就不算是个病。可是自从张仲景先生讲到痰以后，后世的医家就张口闭口地讲痰，不是说什么痰火上扰啊，就是痰湿生怪病啊，还有很多人把痰说成是百病之母。

那既然痰饮是这么可怕的病，为何《黄帝内经》里压根儿没说呢？不是黄帝疏忽了，而是痰之所以会成为病，一定有它形成的原因——比如因风，或者因火。既然是因风或者是因火才生的痰，所以不必管它，只需要清风或者清火，那么痰就自然被清除了。

还有很多医家说，痰因虚实而生。那既然都知道病因了，我们就去治虚实，等把虚实治好了，痰不也就没有了吗？

这样顺着病因治，才能把痰治好，把病治好。如果我们反着来，只是一味地除痰，那即使把痰除干净了，体内的风、火都还在，虚实也没有自己就好的，后面还会再生痰。



“故《内经》之不言痰者，正以痰非病之本，而痰惟病之标耳。”

张景岳先生说，我跟你们说句实在话吧，痰不是病的本源，只是病的结果。如果我们只是除痰，就是治标而不治本啊。

那治痰之本在哪里呢？张景岳先生又说：“五脏生病了，都会生痰，但是论到根本，无非就是脾或者肾。”

脾主水湿代谢，如果脾的代谢功能变差，湿气不除，停留在身体里日久积痰。而肾为水，肾水泛滥也会成为痰饮。所以说，痰不化主要的问题在于脾，而痰形成的根本，则在于肾。因此，只要是痰证，必与此二脏有关系。

如果一个人脾胃本身不虚，只是偶尔因为饮食过度而产生的痰湿，用二陈汤或者温胆汤除去湿滞，痰自然也就没有了。

但如果这个人本身脾胃虚弱，那就很容易有水湿滞留，所以想要治本，必先强健脾胃。脾胃强健了，有的时候都不用除痰，痰湿也会自己化掉。

脾胃虚弱的人，多半食欲不振、精神倦怠，或者胃脘痞闷。对于这种情况，张景岳先生建议的用方为六君子汤。

组方：党参9克、白术9克、茯苓9克、炙甘草6克、陈皮3克、半夏4.5克（方剂来自《医学正传》，剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

功效为益气健脾，燥湿化痰。主治：脾胃气虚兼痰湿证。症见食少便溏、胸脘痞闷、呕逆等。

如果不但脾虚，还有胃寒的症状，比如吃了冷东西就胃痛，容易恶心、呕吐等，就可以用理中丸（中成药）。功效为温中祛寒，补气健脾。





肾虚也会生痰，张景岳先生推荐的药为六味地黄丸或者是左归丸。要是出现阳虚怕冷的症状，那就用金匮肾气丸或者桂附地黄丸。这些药都有中成药卖，非常方便。

如果你现在舌苔已经很厚腻，可以一边用温胆汤泡脚，一边服用补益脾肾的中成药，然后等厚腻的舌苔消失后，再接着吃一阵子补药，来强健脾胃，补益肾气，防止新的痰饮产生。



为什么啊？你是不是觉得我现
在已经唱得很好了？



我是觉得你去了，跳广场舞的
大妈们就能体会噪声的危害了。





三、出差在外突然尿血，她到底怎么了？

20天前的一个傍晚……


兔子，今天我们单位的小王
要去找你咨询一下。
她怎么了？


她上个月出差，突然尿血了。
哟，老爸，你什么
时候这么关心同事了？


我是觉得她每次生病太浪费时间，
公司一堆事儿等着她做呢……


我爸是个无情
的资本家……



这个小王，是个30岁出头的胖妹妹，很能干，日常工作就是出差联系业务。所以她真的不是一般的辛苦，虽然有点儿胖，但是基本属于虚胖型，前一阵子到健身房锻炼，光出汗，就是不瘦。

一个月前她去西安出差的时候，在机场突然尿血，吓得这位小胖姑娘立刻弃机赶往医院，当时的症状为尿痛、尿频、尿血。来到医院后刚跟医生讲完“尿血”两个字，医生就甩过来一堆检查单。







一通检查下来，无任何异常。医生有点儿懵圈儿，小王同学急哭了……



医生想来想去，只能当作肾结石来治疗。小王问："可是我并没有检查出有石头啊？"医生说："可能已经被你尿出去了。"小王又问："结石就结石，为什么会尿血呢？"医生又说："可能你的石头比较锋利，在尿出时把尿道划破了……"

总之，后来的治疗就是挂一周抗生素消炎。挂了水之后，确实所有的症状都消失了，对于治疗结果，医生满意，小王也满意，收工。

然而，来找我的上一周，小王同学不幸再次出现相同的症状，这次恰好在南京，于是她立刻跑去南京最好的医院就诊，依然是一整套检查，检查后发现各项结果还是正常。

没办法，医生还是只能按照肾结石进行治疗。

于是小王问医生："可是我并没有检查出有石头啊？"医生说："可能已经被你尿出去了。"小王又问："结石就结石，为什么会尿血呢？"医生又说："可能你的石头比较锋利，在尿出时把尿道划破了……"



老规矩，上抗生素。这一次没挂水，只是口服各类抗生素3天，然后症状消失。

虽然症状都消失了，但这么下去也不是办法啊。小王很发愁，我老爸也很发愁——这么个能干的人，要是病倒了，以后公司怎么上市？

于是小王来找我，跟我说："兔子姐，得想想办法，我的病很棘手。每次检查结果都正常，但是结石说来就来，说走就走。最重要的是，我的石头都很尖，每次尿走的时候，都能把我划破……"

我稳定了一下小王同学的情绪，宣讲了一下中医治病只看症状不听病名的政策，然后开始耐心地十问。问完发现，这个检查结果一切正常的姑娘症状如下：最近2周睡眠极差，无法入睡，梦多；突然站起身有眼前发黑的现象；月经周期为40天，量少，偶有腹痛；往年每到6、7、8三个月必会闭经，同时发作阴道炎症；近期有运动减肥，运动时间为一周2～3次，每次一个半小时，大汗，虚累。



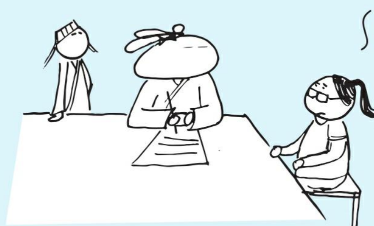
去年她曾经因为头痛和脸上长痘痘来找过我，当时我辨证她为瘀血和痰湿，所以建议她服用血府逐瘀汤，并同时用温胆汤泡脚，后治疗效果很好，头痛和痘痘没有再犯，所以她认定这两个药是神药。

于是她问我，这次要不要还用这两种药，神药是不是什么病都能治？

我看了一下她的舌头，舌体胖大，舌苔厚腻，痰湿气虚仍然明显。但是瘀血虽然还有但比之前好了很多。然后脉是轻按无，中按弱细，深按又无。

于是我跟她说，你这一次引起尿血的原因，是因为劳累和思虑过重导致的脾虚。脾统血，脾气健运，才能血不妄行。脾虚后，脾统血的功能减弱，就会出现尿血、便血或者血崩。

另外，尿频和尿痛是膀胱有热导致的，所以用苦寒的抗生素确实有效，但之所以尿血会消失，是因为你挂水期间一直在休养，规律饮食，这些都会缓解脾虚的症状。





另外，小王姑娘血虚的症状也很明显，血虚后夜里睡觉会有燥热感，而且血不养心后，就会造成心神不安、梦多。另外，突然起身后眼前发黑，也是血虚的典型特征。例假量少，也和血虚有关。

所以这一次，之前的神药肯定不适用了。我给小王同学的建议是：服用归脾丸（中成药）补脾血，按说明书上的1.5倍用量，先用两周。另外，熬服六君子汤（除痰湿健脾胃），其中茯苓用量为15克，加强利小便、安神的作用，另加黄柏9克，清下焦的热。建议日常用玉灵膏作为食疗。其他药都暂时不用。

归脾丸：党参、白术（炒）、黄芪（炙）、茯苓、远志（制）、酸枣仁（炒）、龙眼肉、当归、木香、大枣（去核）、甘草（炙）。

党参、黄芪、白术益气补脾以统血摄血；龙眼肉、酸枣仁、茯苓养血补心以安神定志；木香行气助运，以防补药腻滞碍胃。是个气血双补之剂。

它的功效是：益气健脾，养血安神。

主治：心脾两虚，气短心悸，失眠多梦，头昏头晕，肢倦乏力，食欲不振。

玉灵膏为中医食疗古方，源自清中医名家王孟英的《随息居饮食谱》，是补血补气的臻品。组方只有西洋参、龙眼肉两味食材。功效为补血，益气，安神，改善睡眠，益脾胃。适宜人群为血虚气虚、面色差、易疲劳、心悸、失眠多梦的人。

具体做法：龙眼肉（干）＋西洋参（磨成粉比较好吸收），10：1的比例，搅拌均匀后，隔水蒸40个小时。

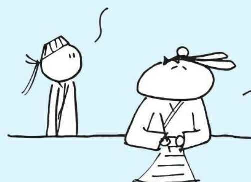
然后小王姑娘就高高兴兴地走了。

前两天，我收到了小王姑娘给我回复的信息：

兔子姐，晚上好，此刻我在重庆无比激动地给你发消息。那天回去后我就去同仁堂抓了药回来吃上了，当晚就睡得很好，两天后开始吃玉灵膏。第一周，我的睡眠质量明显提升，天天睡得香。但是脸颊两侧出了很多小痘痘，白色的，很像湿疹，摸上去毛毛的，我觉得应该是身体的排湿反应，所以没跟你说。

第二周小痘痘开始消退，现在基本已经没有了。其他都一切正常。但是刚才在来重庆的飞机上，我突然感觉不对，到了以后一看，果然大姨妈来啦，哈哈哈哈。我这个夏天从来没有来过大姨妈的人，每年夏天都犯阴道炎症的人，居然今年夏天来大姨妈了，哈哈哈哈……哦耶！

看到这条信息，我当然也很开心，嘱咐她继续服用归脾丸和六君子汤两个疗程善后，就可以停药了。后面注意多休息，饮食也要规律。



我是没有治疗她的大姨妈，为什么她的例假就正常了呢？因为姨妈不来和睡不好觉、眼前发黑、尿血一样，都是身体出现问题后表现出的症状。

中医治病是治根本，她的主要问题是痰湿、脾虚和血虚。究其根本，都是脾虚引起的。所以除湿健脾、补益脾血就好了，至于尿血也好，大姨妈也好，都不用管它，脏腑功能调节好了，身体就会自愈。

所以只有治疗根本，病情才不会反复发作。

朋友，如果你以后因为工作很劳累而出现尿血，别担心，用归脾丸吧。不是你的肾出问题了，更不是你的结石很锋利，划破了你……




菜太咸，不吃了。
老崔发出杠铃般的笑声……

第五章
肝

学会中医里的肝功能，你就能解决一半以上的病了。因为平时我们见到的关于肝的病，实在太多。可是想到要讲肝的功能，我就颓了。太难讲了，又想讲得有趣，又想讲得深入，真的好难。如果用上一堆专业名词，肯定你们连漫画都不想看，直接把书扔了……

可是，我是那种知难而退的人吗？越是这种时刻，越是可以考验我对知识的掌握和理解。一个人要很有学问，只要看书多就好了。但是能把看到的知识转化成通俗的语言表达出来，那就需要很高的语言组织能力和缜密的逻辑思维。

所以，肝功能这个问题过，解散。



好吧，要想讲肝，肝的生理机能和特性是必须讲的，逃得了初一也躲不了端午。所以咱们一起克服一下畏难心理，咬着牙也把这段学完吧，老有用了。

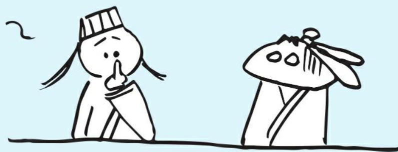
这样逃避下去
也不是办法啊？



勇敢面对吧！
做自己，做回那个坚强的自己！



反正我们早就听不懂了，
也不在乎多这么一次！





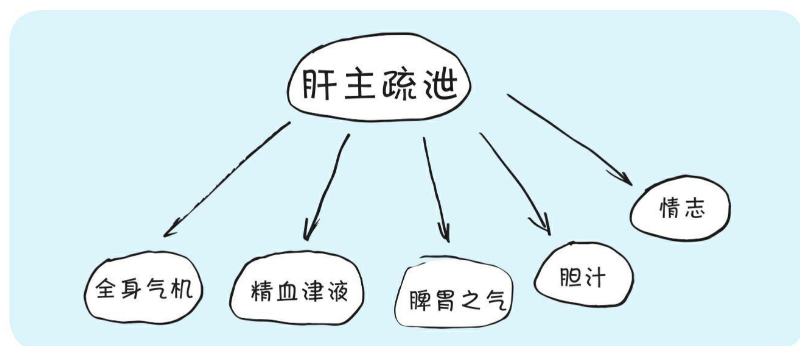
一、了解这些知识，你就不会再肝着急

肝位于腹腔横膈之下，在右胁之内。它的主要生理机能有两个，一个是主疏泄，另一个是主藏血。藏血相对来说比较容易理解，可是疏泄包含的内容就很多了，所以我们先讲一下疏泄。

（一）肝主疏泄

肝主疏泄主要表现在五个方面：





也就是说，肝可以调节全身的气机，输布精气、血液和津液，调节脾胃之气的升降，分泌和疏泄胆汁，调节人的情志。

如果肝的疏泄作用失常，就会出现如下三种情况：

肝失疏泄

1. 肝气郁结，疏泄失职

2. 肝气亢逆，疏泄太过

3. 肝气虚弱，疏泄不及

下面分别来说说。

1．肝气郁结导致疏泄失职

为什么会这样呢？情绪啊，同志们，情绪！情志对肝儿的伤害是最厉害的了。情志抑郁、脾气暴躁对肝儿的伤害特别大，甚至可以让肝儿的疏泄功能不再正常发挥作用。然后，会出现什么症状呢？



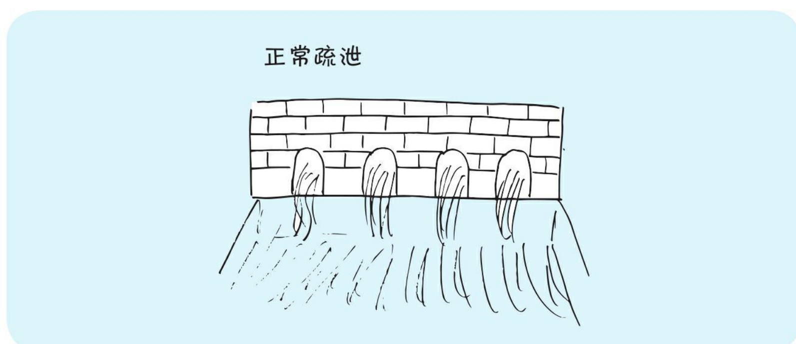


乳腺增生本质为肝气郁结，疏泄失职的结果。我们可以看到很多已婚妇女都有乳腺增生的问题，为什么呢？答案就是：爱生气啊。所以治

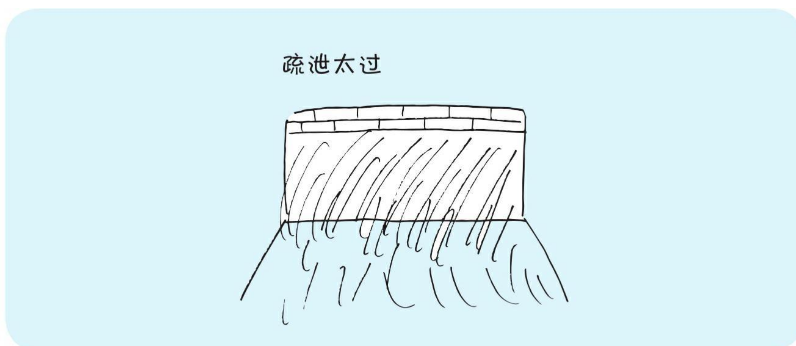
疗乳腺增生可以从疏肝理气入手，但以我个人经验，其实按摩对治疗乳腺增生的效果更好。

2．肝气亢逆导致疏泄太过

这个太过是怎么引起的呢？多是因为经常生气，气郁化热，然后热灼津液导致肝阴不足，肝阳亢盛，升发太过。这就像水利大坝，本来应该是这样的：



结果太过了以后，就变成了这样：



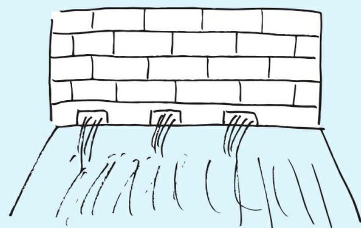
在身体上表现出的症状是什么呢？急躁易怒、失眠头痛、面红目赤、胸胁乳房走窜胀痛、吐血、咯血，甚至突然昏倒。





3．肝气不足导致疏泄不及

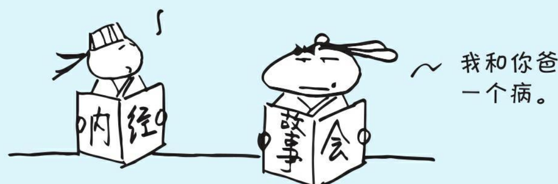
肝气虚弱，疏泄不及，升发无力。这就好像大坝变这样了：



这时候会出现什么症状呢？忧郁胆小、头晕目眩、浑身无力、经常叹息（有些人没事儿就喜欢深深地叹气）。《素问·藏气法时论》：“虚则目𥆧𥆧无所见，耳无所闻。”意思就是肝气虚了以后，眼睛也看不见了，耳朵也听不清了。







再说回肝的疏泄功能对身体五个方面的影响：

血液和津液的输布：肝气畅达，血液和津液的输布代谢才能正常。如果肝气郁结，疏泄失职，则会出现血行不畅，气滞血瘀，症见月经推后、痛经、闭经、症瘕等。若肝气亢逆，疏泄太过，可致吐血、咯血、月经提前、崩漏等。若肝气虚弱，疏泄不及，则会出现气虚乏力、善太息、月经延期等。

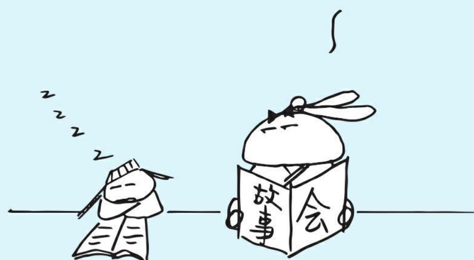
调畅脾胃之气的升降：肝气疏泄调畅，可以促进脾胃之气的升降运动。如果肝气疏泄失常，则可能影响脾气升清，症见清气下陷、腹胀腹泻，或影响胃气降浊，导致胃气上逆，症见纳呆、脘胀、嗳气、呕吐、便秘等。前者就是我们通常说的“肝脾不和”“肝气犯脾”，后者则是“肝胃不和”“肝气犯胃”。事实上，我们常见的很多胃病，都是由于肝气疏泄问题导致的，所以一定要先疏肝解郁，再治疗脾胃问题。

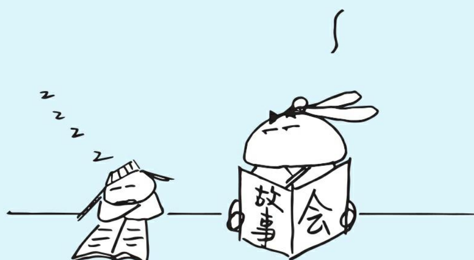
调畅情志：肝气调达，对情志活动也有积极的作用，此时气机调畅、气血平和，人就会心情开朗、心境平和。但如果肝气郁结或者肝气亢逆，要么情志抑郁，闷闷不乐；要么性情急躁，情绪亢奋，粗暴易怒。为什么说了解了肝的功能就能治好一半以上的疾病？就是因为现在的病，有一大半都是情绪病，都是肝气疏泄失常引起的。因此调节好情绪，疏肝理气，很多郁证便会应手而愈。

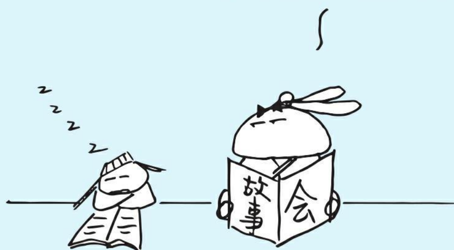
调畅胆汁的分泌与排泄：胆汁也称为“精汁”，是由肝之精气汇聚而成。胆汁由肝分泌后贮藏在胆囊中，再由肝气的疏泄功能，排泄到小肠里参与食物的消化。如果肝气疏泄功能正常，则胆汁的分泌与排泄都正常，胆汁就不会在胆囊中滞留。否则，就会出现胆汁分泌和排泄障碍，导致厌食、腹胀，甚至出现胆汁郁积在胆囊中，形成结石。若肝火太旺，疏泄太过，则会出现胆汁上溢、口苦、泛苦水等现象。

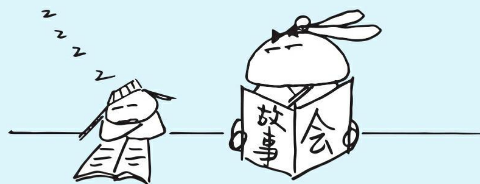
调节排精、排卵：不管是男子的排精，还是女子的排卵及月经，都

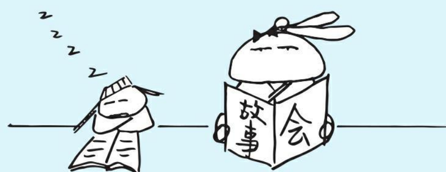
和肝气疏泄有关，是肝肾二脏相互协调的结果。肝气调达，疏泄正常，排精和排卵才能通畅有度。否则，就会出现排精不畅和精瘀。疏泄太过则见梦遗等。











（二）肝藏血

肝藏血，指肝具有贮藏血液、调节血量和防止出血的机能。

1．贮藏血液

肝内贮藏的血液不但可以濡养肝脏本身，还可以濡养形体、官窍，所以《素问》有云：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”意思就是，肝血充足，我们的筋脉才能伸缩自如，眼睛才能视物清晰，手脚肌肉才能有力量，指甲（趾甲）才能质坚有光泽。如果肝血虚，则会出现肢体麻木、筋脉拘挛、手脚抖动、指甲（趾甲）枯脆、视物模糊等症状。



肝受血而能视



足受血而能步



掌受血而能握

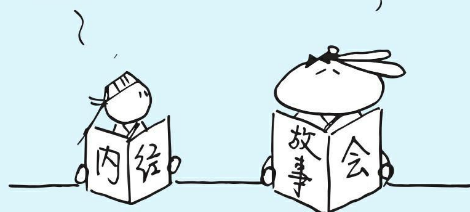
另外，肝血还是经血的生成之源。肝血充足、肝气畅达，才能使血流注于冲脉，冲脉充盈月经才能按时来潮，且量多、血液鲜红。如果肝血不足，经血则量少色暗，甚至有可能闭经，从此姨妈成路人。



所以其实大姨妈不应该叫大姨妈，应该叫肝妈……

肝血好不好，和肝气是否充足畅达也密切相关。肝内贮藏的血液足够多，才能化生和濡养肝气，维护肝气的畅达并帮助它发挥正常的疏泄功能。如果肝血亏虚，肝气也必然衰弱，身体就会出现疏泄不及的病证。

肝血还有化生和濡养魂的作用，魂收则神志正常，睡眠安稳。“肝藏血，血舍魂。”“肝藏魂，肺藏魄”。魂就是指血，魄就是指气，因为肺司气。



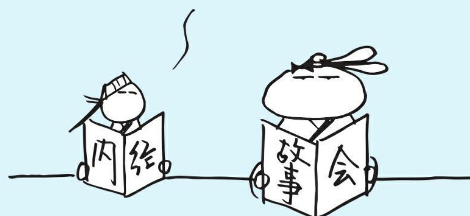
所以中国很多词语都有很深的含义，只是我们都不了解它们罢了……

2．调节血量

《素问·五藏生成篇》：“人卧则血归于肝。”唐代王冰注解说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也。”是啥意思呢？就是人不动的时候，肝就把血都藏得好好的，

自己收着。等到人要运动的时候，肝就把血放出去给经络，保证四肢供血充足。



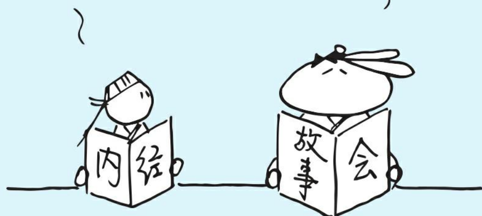


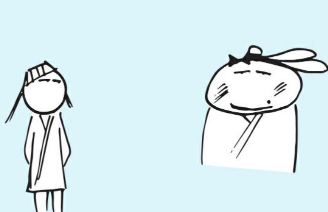
3．防止出血

《杂病源流犀烛·肝病源流》：“肝，其职主藏血而摄血。”肝血充足则肝气畅达，而肝气又有收摄血液的作用，可以让血在脉中正常运行。另外肝主凝血，肝气中的阴气主凉润、收敛，因此如果肝阴充足，就可以发挥凝血的作用而防止出血。

肝藏血机能失职引起的出血，称为“肝不藏血”。肝不藏血就会出现吐血、衄血、咯血、月经提前、崩漏等出血症状。

总之，肝藏血和肝主疏泄这两个生理机能是相辅相成的，肝内贮藏充足的血液才能维持肝气冲和调达，疏泄功能正常。而肝的疏泄功能正常，才能使血藏于肝中，保证我们正常运动和生活的需求。月经按时、按量来报到，不给我们添麻烦。







（三）肝与形体官窍和自然的关系

如果肺是娇脏的话，那肝就是刚脏了。听名字就知道肝有刚强、急躁的个性。肝的五行为木，所以它最喜欢的就是舒畅调达，肝气升发自然，最怕的就是抑郁，或者升动太过。因此平常我们见到的肝病，多半都是肝气郁结，或者肝火太旺。这样的人很容易出现头晕目眩、面红眼赤、烦躁易怒、筋脉拘挛，甚至抽搐。

肝气包含肝阴和肝阳两个方面，肝气升发有度需要肝阴和肝阳的协调。肝阴主凉润、柔和，肝阳主温暖、升动。肝阴不足，就会出现肝阳

偏盛，肝火上炎，肝气亢逆；肝阳不足，就会出现肝阴偏盛，升发不足，肝脉寒滞等症。

1．在体合筋，其华在爪

筋是啥？就是连接我们关节和肌肉的像牛皮筋一样的东西。瑜伽老师总是喜欢跟我们说，筋长一寸，命长十年。其实意思就是筋好身体才好。为什么呢？因为筋靠的就是气、血、津液的濡养，肝藏血，肝血充足，筋才能得到充分的滋养，人运动起来四肢才能更强劲。这就是肝在体合筋的表现。





所以老年人总是说人老先老腿，就是因为人老了以后肝血不再充盈，筋会因为失养而屈伸不利，老人走路或者上下楼梯的时候，就会感到关节疼痛无力。这其实就是肝血不足的表现，和补不补钙没多大关系。

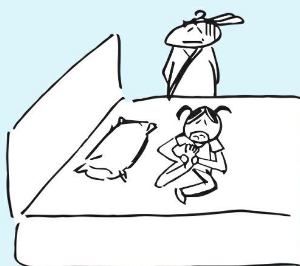
肝，其华在爪。这里的爪就是指甲和趾甲。甲其实就是筋的延续，故有“爪为筋之余”的说法。指甲和趾甲也都是依靠肝血和肝气的濡养，肝血和肝气的盛衰都可以从爪甲的色泽和形态上表现出来，所以说肝之

华在甲。

二毛从小到大我就没给她剪过指甲，
全都是自己吃掉的。



这孩子是该有多缺木啊！
（肝属木，爪甲亦属木）



脚趾甲也是，一直吃
到啃不到脚丫为止。

是不是有老坛酸菜牛肉面的味儿？





啊？妈咪。
你也吃过我
的脚趾甲？

啊，是发现趾甲少了吗？

肝血充足则爪甲坚韧、有光泽；肝血不足则爪甲萎软、颜色枯槁，甚至变形。这个就可以用来解释灰指甲。很早之前我写了一篇帖子，就是关于治疗灰指甲的。我认为既然爪甲是肝血和肝气的外在表现，所以灰指甲一定是肝血不足，无法濡养爪甲的结果。

但是在西医里，灰指甲是由真菌引起的，据说通过显微镜还真的观察到过细菌的存在。那么问题来了，为何灰指甲经常只有个别指（趾）甲有，而且也经常只出现在一只脚或一只手上，要是真菌传染，为什么不全部都有呢？

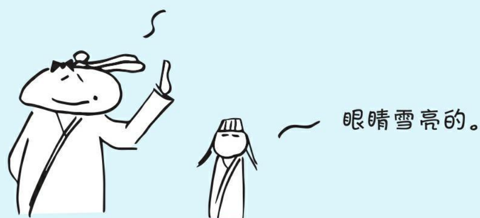
所以按照中医的思路，灰指甲的治疗就应该从补养气血入手，只有气血充盈了，新长出的趾甲或者指甲才能是好的，灰指甲会慢慢地被代谢掉。

所以，有时候我们面对一些病症，要从基础知识出发，思考它形成的本质原因，不要被西医的描述或者诊断拘泥了。学好中医基础理论最好的帮助，就是可以让你找到根本病因，并给你解释“为什么”。

2．在窍为目

目为视觉器官，它的生理机能主要依赖于肝血的濡养和肝气的疏泄，所以说肝开窍于目。《素问·五藏生成篇》：“肝受血而能视。”《灵枢·脉度》：“肝气同于目，肝和则目能辨五色矣。”

肝血充足，肝气调和，那么眼睛就贼亮贼亮的。若肝血、肝气不足，则会出现目眩、视力模糊、目眶疼痛等症。要是肝经有热，常见眼睛红肿、痛、痒；要是肝风内动，就会出现血视或者瞳孔上吊；情志不畅、长期肝气郁结的人，火动痰生，蒙蔽清窍，眼睛就会出现视物不清，好像总是蒙着一层纱布。



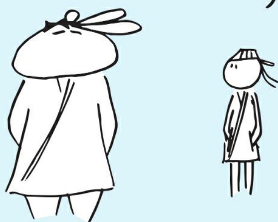
因此在中医里，治疗眼部疾病一般都是以治肝调肝为主。比如说夜盲症，白天视力正常，一到夜幕降临就会看不见东西，或者视线模糊、视野变窄，引起的原因一般有两种：肝血虚，或者肝肾阴虚。判断到底是哪种，还要参见身体其他部位的症状。夜盲症在中医里不仅可以治，而且还可以根治。

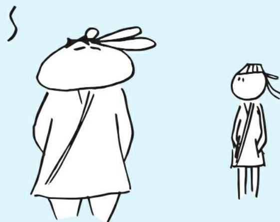
3．在志为怒

意思是指，怒这个情绪是由肝之精气对外界环境刺激的应答而出现的正常情感反应。每个人都会有生气的时候，再好的老好人都会生气。只是有些人生气表现得很激烈，有些人喜欢把坏情绪闷在心里。不管是哪种生气，只要是在适度的范围内，都算是正常的情感反应，不但不会影响身体机能，反而会利于肝气的疏导和调畅。

所以现在越来越多的心理学家呼吁大家适度宣泄，不要为了面子或者所谓的修养，而把这些负面的情绪压抑在身体里。过度的压抑只会导致肝气郁结，最后抑郁成疾——这就是为什么“老好人”很容易得肿瘤的原因。

大怒和郁怒都会伤肝，前者容易造成肝气升发太过，疏泄过度；后者容易导致肝失疏泄、肝气郁结。那些经常动不动就发脾气的人，多半都有肝火太旺、肝阳上亢的症状，比如头痛、眼睛痛、胁肋疼痛、耳鸣耳聋、急躁易怒、咽干口燥等。而爱生闷气，或者生气后憋在心里装作没事儿的人，则多半有肝气郁结的症状，比如失眠多梦、头晕目眩、乳腺增生、甲状腺结节、胸闷、胁肋气滞、胃脘不舒、月经不调等。







4．在液为泪

泪水是由肝精、肝血经肝气疏泄于目化生而成，不但可以表达情绪，还可以保护我们的眼睛。比如说当有异物进入我们的眼睛时，身体就会分泌出大量的眼泪，帮助把异物排出，同时清洁眼球。另外，当我们生气的时候，我们就会“被气哭了”，来帮助肝气的疏泄和调畅。

因此，很多时候，我们都会在大哭一场之后，感觉心里畅快多了。没有什么事是一场痛哭不能解决的，如果有，就哭两场。

但是因为泪水是肝血生化而成，如果肝血不足，就会出现两目干

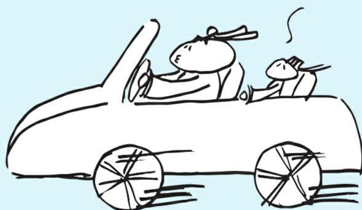
涩；肝脏机能失调也会导致泪液分泌异常；肝经湿热或者风热，则会出现迎风流泪或者眼眵增多等症状。

5．与春天相通应

春天是个要好好升发的季节，《黄帝内经·四季调神大论》："夜卧早起，广步于庭，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。"意思就是春天到了，天气开始变暖，阳气升发，万物复苏，天地之间的一切都有了生机勃勃的新气象。这时候的人已经不用再蜷缩在室内，把自己深深地藏起来了。可以晚一点儿睡，早一点儿起来，在院子里、公园里散散步，看看老人们练剑跳舞耍陀螺。因为这个季节的阳气是往上走的，所以多运动有助于阳气的升发，切勿杀生，切勿掠夺，要多给予，多付出，多一些奖赏，少一些惩罚。

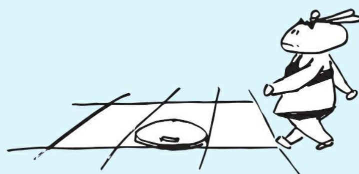
肝的五行为木，与春季相应。因此在春天的时候，我们要保持舒畅的心情，多在户外溜达，不要生气、不要发火，以免肝气升发太过，肝阳亢逆。

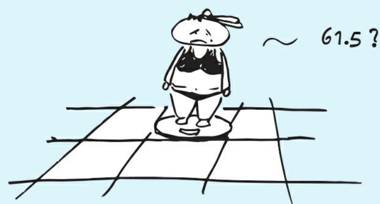





兔子，你怎么感冒了？
因为我家的秤坏了。


秤坏了和你感冒有什么关系啊？
哎……
事情是这个样子的……

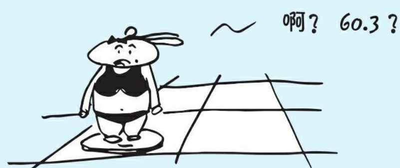

昨晚，我突然想起来在睡觉前去称体重。


结果发现莫名其妙地重了2斤。
61.5？

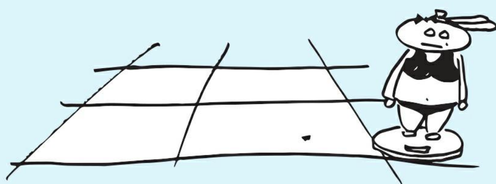
本来都已经沮丧地离开了，
但仔细想想，总觉得哪里不对……



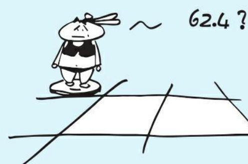
于是，我把秤换了一块地方，
结果……



63.1？



于是，我穿着小裤衩，搬着秤，
在每块瓷砖上称了一遍。

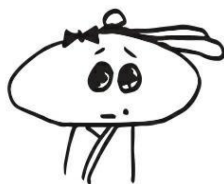


然后拉了个表，取了个平均值。



再然后，我就感冒了。







二、肝儿与大姨妈、小弟弟不得不说的故事

前面咱们说了肝的功能主要有两个，一是主疏泄，二是主藏血。而这两项都与生殖密切相关，下面我们就好好讨论一下肝儿与月经和射精的关系。

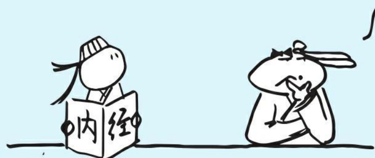
来，复习一下这张图片：

肝失疏泄

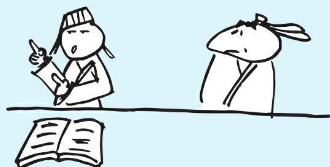
1. 肝气郁结，疏泄失职。
2. 肝气亢逆，疏泄太过。
3. 肝气虚弱，疏泄不及。

那么问题来了：

到底是谁第一个提出用
“大姨妈”来特指月经呢？
此人必成大事……



反推一下就可以了，
成大事的人有马云、俞敏洪、王石……



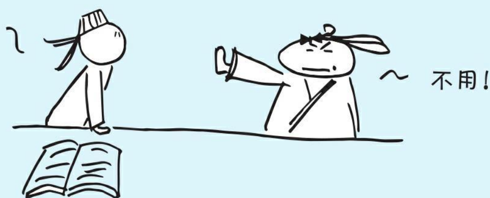
肯定是马云了，
没 SEI 比他更了
解女人了……



OK，今天最难的一个知识点已经被我们攻下。下面的内容都很简单，你们随意感受一下。

《格致余论·阳有余阴不足论》：“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也。”意思就是女子的月经和男子的精液，都是肝、肾二脏疏泄和闭藏作用相互协调的结果。如果肝的疏泄功能不畅，月经和射精都会受到影响。因此一直有“肝司生殖”的说法。

下面我们就具体分析一下，疏泄太过和疏泄不及都会出现哪些月经和射精方面的问题。





有些女孩子甚至从十几岁开始就受到月经不调的困扰，几十年都治不好，也找不到病因，真是非常可悲的事情。男孩子是只要遇到小弟弟问题，就补肾，吃了好多补肾的药，也治不好病。究其根本，都是因为不明白身体运行的原理。

所以，为人父母不但应该自己知道，更应该帮助孩子及早了解这些知识，才能真正地帮助他们解决问题。

普及中医，就应该从娃娃抓起！



（一）月经问题

黄元御《四圣心源》："先期者，木气之疏泄，崩漏之机也；后期者，木气之遏郁，闭结之机也。"意思就是如果肝气疏泄太过，就会发生崩漏、月经量多、时间长、经期提前等情况。如果肝气疏泄不及，就会出现经期推后、量少、经行不畅，甚至痛经、闭经等症状。

至于肝气郁结，我们只要想想，心情紧张、忧虑、担心、压抑之后，是不是月经就会出现问题？最常见的是月经不调，有时会三四个月才来一次，有时一来十几天都不结束，滴滴拉拉总是不干净，这些其实都是肝气郁结引起的疏泄太过或者不及的结果。

那黄元御先生是怎么解释的呢？"其源总由于脾湿而肝陷。"他认为，这些疏泄的问题都是脾湿引起的。脾湿导致了肝气遏郁，不能很好地升发，疏泄功能自然就失常了。不论月经提前还是推后，都是经血凝郁、不得通畅的结果。

黄先生在《四圣心源》中给出了相应的药方：

治疗月经先期（疏泄太过）：

桂枝姜苓汤：丹皮9克、甘草6克、茯苓9克、首乌（何首乌）9克、干姜9克、桂枝9克、芍药9克。水煎服，早晚各一次（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

丹皮（牡丹皮）入肝肾经，清热凉血，活血散瘀；茯苓入脾经，除湿健脾；首乌（何首乌）、芍药入肝、肾经，养血滋阴；桂枝、生姜入肝经，清肝血之热，暖肝升陷；炙甘草补中生津。

整个用药思路就是除湿健脾的同时，清肝经之热，滋阴养血。

治疗月经推后（疏泄不及）：

姜苓阿胶汤：丹皮（牡丹皮）9克、甘草6克、桂枝9克、茯苓9克、干姜9克、丹参9克、首乌（何首乌）9克、阿胶9克。把前面的7味药熬好后，去掉渣滓，然后再把阿胶烊化后，兑入药汁和匀服用，早晚各一次（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这个药方与桂枝姜苓汤的区别就在于，用丹参和阿胶替换了芍药。丹参活血化瘀、通经止痛，阿胶滋阴补血，养肝荣木。

这两个方子我都给朋友使用过，效果很好。其实它们不仅仅可以治疗月经提前或者滞后，对照上面疏泄太过和不及的症状，都可以参考使用（请在医生指导下用药）。

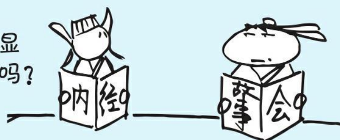
如果每次月经的颜色都是黑紫色，那是因为宫寒引起的瘀血。血的特性是温暖时流动，寒冷时凝结。如果血液在一个地方淤滞久了，就会发生腐烂，结成黑紫色的血块，而不再是鲜红色。究其原因，还是脾湿导致了肝木遏郁，而生郁热（《四圣心源》）。

对于瘀血导致的闭经、经量少和痛经，《四圣心源》给出的药方为：

苓桂丹参汤：丹皮9克、甘草6克、干姜9克、茯苓9克、桂枝9克、丹参9克。水煎服，早晚各一次（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

这个方子比治疗月经推后少了阿胶和首乌两味药，意思是瘀血不除的时候不能再补血，否则可能会更加不通畅。

（二）射精问题

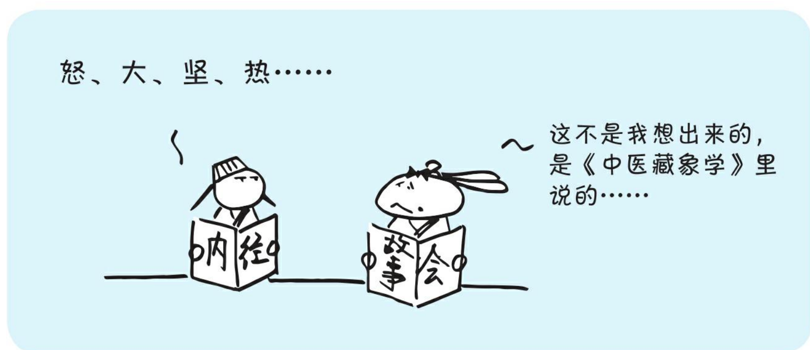


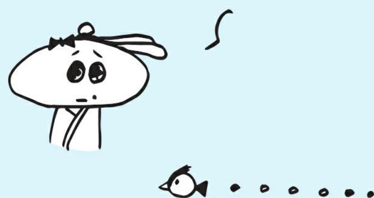
《中医藏象学》：“男子射精的功能亦与肝之疏泄密切相关，临床许多功能性不射精的患者，主要由于肝之疏泄失司。”这是为什么呢？一是男子的阴器为“宗筋”，肝主筋，肝气通畅，宗筋才能正常发挥作用。



二是因为肝经的循行路线是经过前阴，环绕阴器的，所以如果肝血充足，肝气通达，阴器得以濡养，就可以勃起正常。要是肝经淤塞，肝气郁结，则气血就不能达到阴器，会导致阳痿不举。

但如果疏泄太过，阴茎就会怒、大、坚、热，时间一长，必然会导致肾精耗用过多，引发肝、肾两虚。





酒伤肝，这是尽人皆知的道理。所以男人少喝点儿酒，对自身健康有很大的意义。在中医里，治疗阳痿的药，基本上都是调理肝经的，即使里面有补肾的药，也是因为肾属水，用来生肝木的。

普及中医的意义就在于，我们可以更加了解自己的身体，然后做好自己的保健医生。









三、肝炎到底是什么引起的？

讲到肝，不讲讲肝炎，就好像说感冒不讲流鼻涕一样，有种喝酒没喝到位的感觉。

身边一直有朋友执着地问，肝炎里的大小三阳是什么？



因为我也不知道。

肝炎那是现代医学的名词，在中医里，就只有“黄疸”一说。“黄疸”是肝病之首，早在《黄帝内经》中就有此病的论述——《灵枢·论疾诊尺篇》：“身痛面色微黄，齿垢黄，爪甲上黄，黄疸也。”

黄元御在《四圣心源》中对黄疸的解释最简单，用白话文翻译一下，就是：黄疸这个病啊，它就是身体有湿……说完了，收工！



黄师傅也很烦躁。都说八百遍了十人九湿，百分之九十的病都是因为湿引起的，湿就是万恶之本，是生病的根源！



黄师傅，你哪个学校毕业的？
听说你也会自学中医？英语四级过了吗？





在核心期刊上发表过文章吗？
获得过国家级奖项吗？有专家推荐吗？





从小在家读书，连懒兔子这样的民间中医培训班都没上过的黄师傅说，虽然我的理论没有得到过有关部门的认可，但是我就是凭着“有湿气”三个字纵横江湖几十年，救人无数，终成一代名医，咋的？我的原理很简单——湿气伤的是什么？是脾胃！脾胃一伤，一切疾病皆有可能。

黄疸的病机要点就是湿邪阻郁。《金匮要略》：“黄家所起，从湿得之。”身体有湿后，或因为外感，或因为脾胃虚寒，或因为运化失调，脾胃气机紊乱，而造成了肝的疏泄功能失职，无法正常代谢胆汁，胆汁外溢，从而全身发黄。

主要分为以下四个方面：

1．感受外邪。感受风邪，密闭了毛孔，再加上湿气内阻郁热，造成肝的疏泄失职，胆汁浸淫。或者是直接感染了病毒（疫毒），伤到了肝血，发生急黄。这就是我们现在说的病毒性肝炎，传染非常厉害。

所以说，不是所有的肝炎都是传染的。只有病毒性肝炎才有很强的传染性，古代称之为“疫黄”。



2．饮食损伤。吃东西非常随意，好吃的就多吃，不好吃的就不吃，饥一顿饱一顿。或者应酬太多，酗酒过度，这些都是特别损伤脾胃的行为。脾胃一伤，身体水湿代谢更差，导致内湿严重，蕴积生热。湿热蒸腾，而生黄疸。

3．中焦损伤。这个是指如果一个人本来就阳虚，或者因为生病而伤害了正气，就会导致脾气虚弱，运化水湿不利。肾阳不足，肾水寒凉，加上湿气，就变成了寒湿。寒湿阻滞了胆的去路，造成胆汁外泄，而身体发黄。

寒＋湿＝寒湿

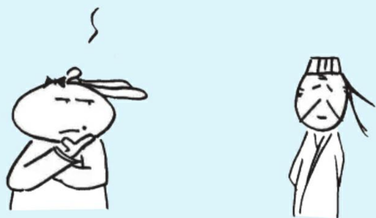
一点新意都没有的算式……

但如果这个人本来是阴虚，一直肝阳上亢，此时湿和热相结合就变为湿热，身体郁热发黄。

4．积聚内阻。积聚其实就是瘀血，或者是肿瘤阻滞了胆的通路，胆汁外溢而发为黄疸。

黄元御先生对黄疸的病机解释得很清楚——这个病源于脾湿，但病在肝。究其根本就是因为正气虚弱，脾湿严重。如果阳气郁住了，就会变成湿热；如果阴气郁住了，就会变成寒湿。

黄师傅又说，这种湿热或者湿寒，如果是在经络里，我们就把皮毛打开，让它散出去；如果停留在膀胱附近，我们就让它从膀胱以尿的形式泻出去；如果在胸膈附近，我们就以呕吐的方式把它吐出去；如果在肠胃，我们就用药把它拉出去。根据温、凉、寒、热四种情况辨证用药，四条路总有一条适合它，把它清理出去也就是随手的事儿吧。



现在中医一般把黄疸分为两种：阳黄和阴黄，分别指湿热、湿寒。

阳黄的特征为：“一身面目黄色鲜明，呈橘子皮色，身热口渴，心中烦热或懊恼，发热口苦，胸闷纳呆，脘腹胀满，大便秘结，小溲赤黄短

少，舌苔多黄腻，舌红且干。”

阳黄发病急，病程短。

阴黄的特征为：“面目黄色晦暗如烟熏，精神萎靡，乏力气短困倦，四肢不温，畏寒少食，大便溏薄，小溲不利，舌淡苔白，舌体胖有齿痕，脉多沉迟或沉细无力。晚期腹部胀满如鼓，或筋现脐突。”

阴黄发病缓，病程长。

清代医学家尤在泾认为：“胃热与脾湿，乃黄疸之源也。”所以说到底，除了病毒性的肝炎以外，其他的肝炎都是脾胃不调造成的而已。中医里没有甲、乙、丙、丁型肝炎，只有湿热和湿寒，最多就是再加上瘀血。所以中医治疗肝炎，先辨证再论治，治愈率很高。

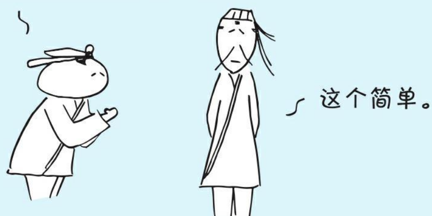


这里介绍一种治疗急性阳黄病的经方，因为急性病发病比较快，来势凶猛，如果来不及就医，可以先对证使用。阴黄病算是慢性肝炎，个人体质不同，辨证不同，还应该到医院就诊为妥。

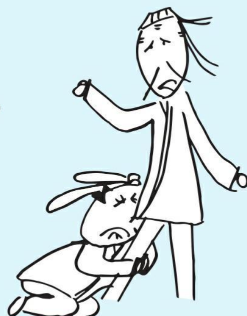
茵陈蒿汤是《伤寒论》里用来治疗黄疸病中阳黄的专方。

茵陈蒿汤：茵陈蒿30克、山栀子15克、大黄10克。先煮茵陈蒿30分钟后，再煮山栀子和大黄10分钟（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

黄师傅，请教一下，
怎样解决自学中医和没时间、事情多、
思想不集中、容易健忘之间的矛盾。



啊，太好了，
求赐教、求指导，
在线等，急！



把手机扔了就行。





四、疏肝理气，可以让你心情变好的家庭用药

疏肝理气，可以让你心情变好的家庭用药，就是……



笑笑……



如果实在是笑不出来……

就挠挠。



我们一直在讲病机啊，病理啊，用药啊什么的，但其实治疗肝郁最好的药就是笑笑，最好的医生就是自己。也许你们会说，有时候是真的不想发脾气，想好好的，但总是无法克制自己。这个……确实是个问题。

有个古方叫“逍遥散”，专门用来疏肝解郁，人吃了以后心情会变好。究其根本，其实就是因为肝主疏泄中，有一条就是情志的问题。如果一个人肝气不疏，肝气郁结，就很容易发脾气，急躁，头晕头痛，失眠多梦，食欲差，两胁胀痛。女人还会出现经前乳房胀痛、乳腺增生或者痛经。

这样的人舌头通常都是尖尖瘦瘦的，舌质很红。

现在药店里有同方的中成药出售，叫“逍遥丸”，或者“加味逍遥丸”（丹栀逍遥丸），就是在原方上加了牡丹皮和栀子两味药。

加味逍遥丸组方：柴胡、芍药、白术、茯苓、当归、薄荷、丹皮、栀子、甘草。

这个方子的主要功效就是：疏肝清热，健脾养血。为何要加牡丹皮和栀子，是因为牡丹皮性微寒，入肝经，疏泄木郁，行淤泻热。栀子性

寒，入脾、肝经，清热除烦，泻湿健脾。所以加味逍遥丸对于清肝经湿热、疏肝解郁效果更好。

主治：肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛。

这个药方虽然是疏肝理气健脾养血的，但绝不是什么保健方，不可以长期服用。最好在医生指导下用药，或者按照说明书，以7天为一个疗程服用。在服药期间，忌生冷、油腻、烟酒。

如何用好手边的中成药，有一个重要的原则就是看症状用药，而不是听病名。只要症状符合，就可以尝试使用。

比如家里的老爸整天为了中国股市生气，可以用。老妈为了孩子找不着对象睡不着觉，可以用。女生因为痛经心情烦躁，可以用。男人被老婆气得不敢发火只能挠墙，可以用。

唉，其实哪儿有那么多好生气的事情呢！生活要学会自得其乐。



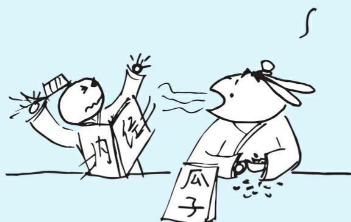


第六章
肾

这年头，肾不虚都不好意思出门了，一说到肾好，立刻被人说成吹牛。下面我们来好好了解一下肾的功能，看看我们一个个儿的怎么就肾虚了。







肾左右各一个，位于腰部脊柱两侧。它的主要生理机能是主藏精、主水、主纳气。肾里藏的精可以为生命活动提供能量，还能主生殖发育。此外肾阴与肾阳能资助、协调一身脏腑之阴阳，因此肾又被称为“五脏阴阳之本”。





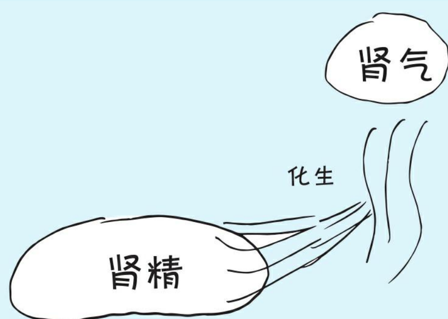
一、凡事都要谨肾行事，肾真的太重要了

（一）肾藏精

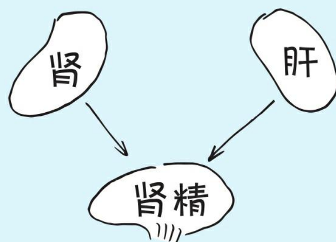
肾主藏精，指肾贮存、封藏精以主司人体的生长发育、生殖和脏腑气化的生理机能。肾精的构成分“先天之精”和“后天之精”，先天之精全部来自老爹老妈，而后天之精来源于脾胃的水谷精微的化生。先天、后天之精相互资助，相互为用，合化为肾精。





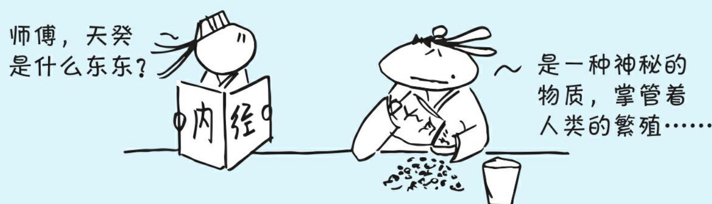


肾精闭藏于肾，其中一部分在生殖机能成熟时，化为生殖之精，有节制地疏泄。但是这种生殖之精的疏泄，不仅仅取决于肾，还取决于肝，是肝肾相互协调的结果。



所以在治疗生殖问题的时候，别总盯着肾了，肝也很重要，甚至是非常重要的。在中医里，治疗阳痿早泄的药里都有调肝的药，同样，女子例假不正常的主要原因，也主要从肝论治。

《素问·上古天真论》：“女子……二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……丈夫……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……”女人七年为一个周期，男人八年为一个周期。所以这句话的意思是，女孩儿到了14岁，天癸就有啦，就能怀孕生孩子了。男人到了16岁，天癸就有了，就具备生孩子的硬件了。





天癸，是肾精和肾气充盈到一定程度而产生的精微物质，它可以促进人体生殖器官的发育和维持生殖机能。《素问·上古天真论》：“……女子七七，任脉虚，太冲脉少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也……男子七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极……”





男女在青春期，肾精和肾气隆盛，骨骼不断发育成长，女子到21岁，男子到24岁，才开始慢慢停止发育，所以这时候结婚生子，那孩子的质量真是杠杠的。尤其是年轻妈妈的身体和身材恢复得也很快，毕竟还在青春期，还在往最壮盛的状态生长。

男女到了壮年期，也就是女子在35岁之前，男子在40岁之前，肾精和肾气充盛至极，筋骨强健，头发黑亮，身体壮实，精力充沛。这个阶段要孩子也还不错，至少父母的精气都很充足，就算中年妈妈的身材恢复得没那么快了，可是至少伤害也不大。



如果父母身体不太好，自己本身肾精和肾气不足，不管在哪个阶段生出的孩子，都会出现不同程度的发育不良，比如出现五迟和五软。

五迟

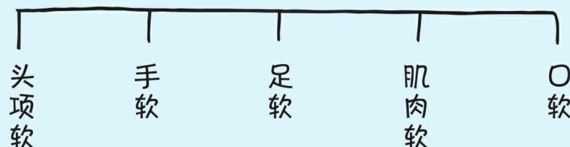




立迟　语迟　行迟　发迟　齿迟

五软





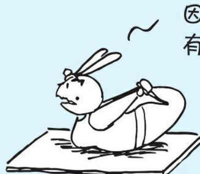
头项软　手软　足软　肌肉软　口软

所以想要生孩子的朋友，还是先做好自己身体的准备。现在大多数的家庭都只有一两个孩子，保证“出厂质量”是关键。尤其是爸爸们，别动不动一边喝着小酒，一边摸着肥圆肚皮，跟老婆说：“要不咱们再要一个？”要知道，你贡献的不仅仅是那颗精子，还有孩子的先天之精。自己的那点儿肾精都快成酒精了，拿什么给孩子用？妈妈也是一样，身体虚的就先把自己养好，免得生个孩子“两败俱伤”。



因此在临床上，防治某些先天性疾病、生长发育迟缓、生殖机能低下或一些原发性不孕不育症，以及优生优育、养生保健、预防衰老等，多是从补益肾精、肾气入手。









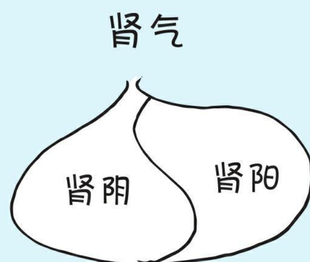
肾气之所以被称为元气、真气，是因为它是脏腑之气中最重要的气。真、元都是道家的术语，中医借用是表达对这种先天禀赋的崇高敬意。

肾气及其所含的肾阴和肾阳管理着身体所有脏腑的气化，脏腑通过气化来推动精、气、血、津液的新陈代谢。

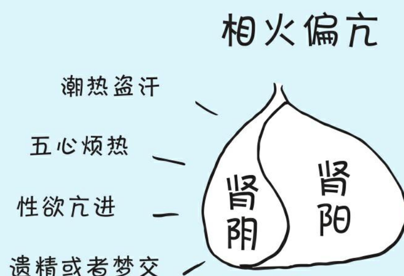




上次有朋友说，她到医院检查，医生说她肾气不足。她问医生肾气是什么，是肾阴还是肾阳。医生说肾气是肾阴和肾阳以外的东西。其实这样讲是不对的，肾气包含了肾阴和肾阳，是它们的结合体。

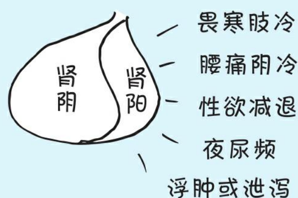


肾阴主凉润、宁静、抑制。肾阳主温煦、推动、兴奋。肾阴和肾阳协调共济，则合化为肾气，推动和调控肾的各种机能活动。如果肾阴不足，不能制阳，则会相火偏亢。



此时不是肾阳多了，而是肾阴不足，万不可用凉药泻火，而是用滋补肾阴的办法。

如果肾阳衰弱，不能制阴，则会虚寒内盛。



肾阳为一身阳气之本，“五脏之阳气，非此不能发”，肾阳推动和激发脏腑的各种机能，同时温暖形体、官窍。肾阳充足的人，必机能旺盛，精神振奋。所以阳虚的人通常都从温补肾阳开始。桂附地黄丸或者金匮肾气丸的主要成分都有附子。附子入肾经，大补肾阳，具有回阳救逆的作用。这两种药都有温补肾阳、化气行水的功效，用于肾虚水肿，腰膝酸软，小便不利，畏寒肢冷。

肾阴为一身阴气之本，“五脏之阴气，非此不能滋”，能宁静和抑制脏腑的各项机能，凉润形体、官窍。肾阴充足的人，必然机能旺盛但不过亢，精神内守。所以阴虚的人一般都从滋补肾阴入手。六味地黄丸就是妥妥的滋阴药啊，用于肾阴亏损，头晕耳鸣，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精，消渴。

那么问题来了，如果肾阴阳都虚，也就是肾气虚，该怎么办呢？是两种药一起吃吗？

那我们再回忆一下，其实肾气是肾精化生而成的。肾精除了先天爹妈给的，后天全靠自己吃回来啊！强健脾胃是根本啊！

脾胃好了，才能将水谷精微化生为肾精，肾精化生肾气，肾气才能充足。所以那些肾气不足的孩子或者老人，多吃小米、红薯、山药、南瓜，这些就是最好的健脾补肾的食物。另外海参也是阴阳双补的食材，之前看到一名90多岁的老中医讲养生，就说他从70多岁的时候开始，每天都吃一小段海参，直到年过90，依然耳聪目明，步履矫健。海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。









（二）肾主水

肾主水是指肾气具有主司和调节全身津液代谢的机能。

虽然水饮进入我们的身体，是通过脾胃的吸收和运化化为津液的，尿液是通过肺、脾、肾、胃、小肠、大肠、三焦、膀胱等脏腑通力协作完成的，但是这一切都来源于肾气。肾气中的阴阳资助和调控着全身脏腑的阴阳，帮助它们发挥正常的生理功能。因此，肾主水，肾是幕后总指挥。











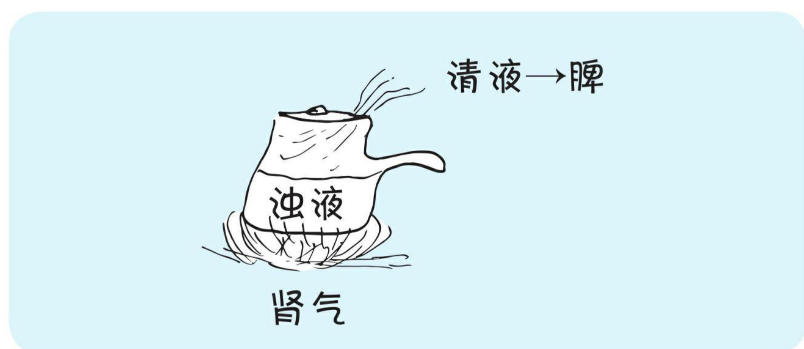
这里讲的肾虚，不是说肾脏这个脏腑器官坏了，而是指肾气虚弱。肾气虚弱，水的代谢就会出现问题。前面说了，肾气除了先天的禀赋外，主要靠后天的脾胃供养。小孩子因为才出生，脾胃功能很弱，所以脾的运化差，容易造成肾精化生不足，肾气虚弱。而老人则是因为年老气衰，脾的功能失常，而导致肾精化生不足，肾气虚弱。

所以遗尿这个问题，最常见的就是小孩子和老人。咳嗽咳出尿，叫作膀胱咳，也是因为肾气虚弱，固摄能力差的原因。

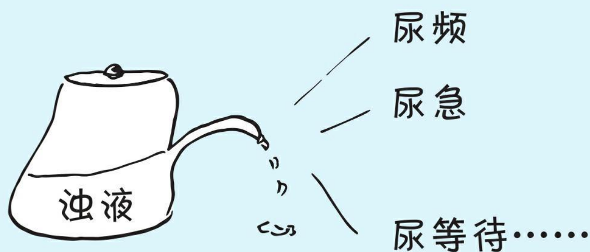
肾主水的一个重要特性，就是表现在对生尿和排尿方面的作用。



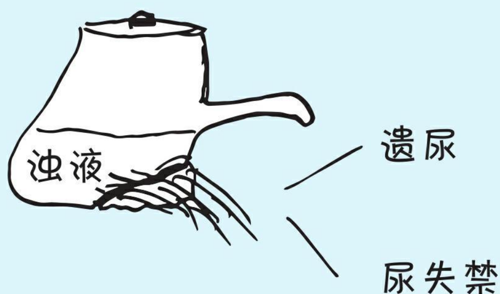
小肠分清泌浊之后，把浊液输送到了膀胱。但是并不是所有在膀胱里的津液都是尿液，其中很大一部分是清液，它们会在肾气的蒸化作用下，重新被分离出来经脾输送到肺，参与身体的津液输布。剩下的浊液才是尿。



尿液之所以储存在膀胱中而不漏泄，全赖肾气的固摄功能。当尿液储存到一定程度能及时排出体外，则赖于肾气的蒸化作用。当肾气充足，气化功能正常时，肾气固摄有力，膀胱开合有度，排泄自如。可是如果肾气气化功能失常，就会出现固摄无力，小便不利或癃闭，或出现尿频尿急。这时候，就算“往前一小步”，也无法实现“文明一大步”的美好愿望了。



要么就是尿失禁或者遗尿。

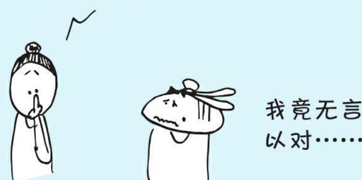


（三）主纳气

肾主纳气，是指肾气摄纳肺所吸入的自然界清气，保持吸气的深度，防止呼吸浅表的机能。

肾的纳气机能，实际上是肾气的封藏作用在呼吸运动中的具体体现。《类证治裁·喘症》：“肺为气之主，肾为气之根。”肾气充沛，摄纳有度，则呼吸均匀调和，气息很深。如果肾气衰弱，摄纳无力，不能接受肺吸入的清气，则会出现呼吸浅表，或呼多吸少，动不动就喘的“肾不纳气”的现象。

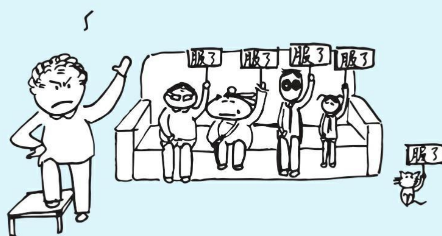




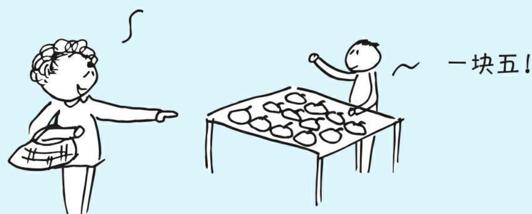
（四）肾主蛰藏

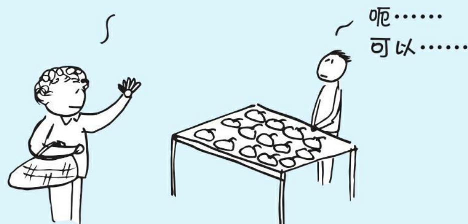
问你们一个很隐私的问题，你们家谁管钱？

我们家老崔管钱。因为她在竞选家庭财政大权的时候只说了一句哐当有力的话：



以此彻底完胜我们所有人的经济理念，一直稳稳地掌握家中财政大权，终身制，不换届。就她的个人能力来说，她管理财务最大的优势就是体育好，年轻时是省队扔铁饼的，最大劣势只是数学有一点点不好而已……





所以老崔人缘很好，每次去菜场大家都呼唤着她到自己的摊位买菜。老崔总是很得意地嫌弃我们买的菜太贵，就她买的便宜，因为她会砍价。



老崔是我们家收藏钱物的总管，那在身体里，负责收藏的是什么脏腑呢？是肾。肾里藏的东西都是身体里的精华。

1．主蛰守位

蛰是指肾有潜藏、封藏、闭藏的特性。肾藏精，主生殖，“肾以闭藏

为职”。

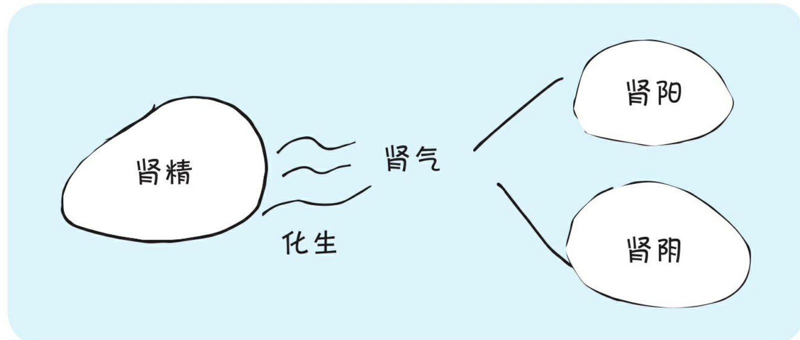
肾气封藏则精气盈满，人体机能旺盛，因为肾精是身体的能源库。若肾失封藏，就好像金库的门被打开了，能源就会泄漏，会出现滑精、喘息、遗尿，甚至小便失禁、多汗、大便滑脱不禁及女子带下、崩漏、滑胎等。







肾气中含有肾阴和肾阳两个部分。肾气封藏，肾中相火即肾阳才能潜藏不露，发挥其温煦、推动、激发的作用。肾阴充足，涵养相火，相火则潜藏在肾中而不上越。



打个比方，肾阴就是一个大钱包，肾阳就是钱。用钱包把钱装好，没毛病。但是如果钱有了，可钱包坏了，钱还是会从钱包中流失……所以钱包和钱一样重要，肾阴和肾阳是肾完成封藏作用的两个必备条件。

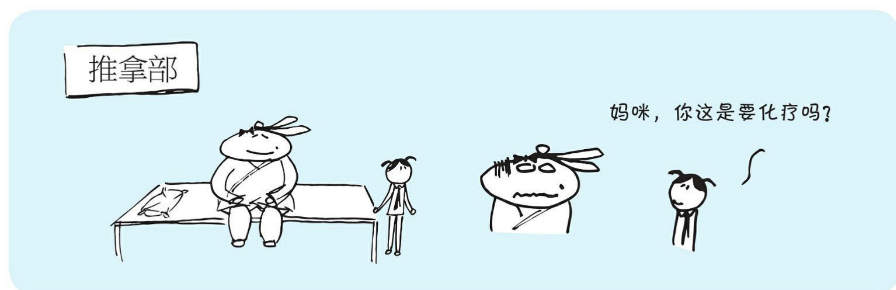
2．肾气上升

由于肾位于人体的下部，其气当升。肾气上升与人体上部的心气交感互济，维持上下的协调。肾阴与肾阳协调共济，则合化为冲和的肾气。

肾阴主凉润、宁静、抑制。肾阴不足，则不能上济心阴以制约心火，可致心火偏亢，导致潮热盗汗，五心烦热。同时出现性欲亢进，遗精或梦交，舌红少苔，脉细数等症。此时的治则当以滋补肾阴为主。方用六味地黄丸。

肾阳主温煦、推动、兴奋。肾阳不足，则虚寒内生，出现畏寒肢冷，腰痛阴冷，性欲减退，或浮肿，或泄泻，夜尿频数，舌淡苔白，脉沉迟无力。此时的治则当以滋养肾阳为主，方用金匮肾气丸。

二毛第一次陪我去推拿……



（五）肾与形体官窍和自然的关系

1．在体合骨，生髓，其华在发

骨骼，也就是我们常说的骨架子，它是由肾精充养，肾气推动和调控的。肾藏精，精生髓，髓在骨中以养骨。因此我们的骨头长得好不好、骨质是否坚硬，和我们的肾气及肾精有关。老年人经常说补钙补钙，防止骨质疏松。要知道钙吃到肚子里，不是直接就进入骨髓补钙去了，而是需要经过脾胃的吸收和运化，化生为肾精和肾气，才能充养骨质。如果脾胃不好，消化、吸收功能差，别说是吃钙片了，就算直接吃骨头都没有用。

髓分骨髓、脊髓、脑髓，皆由肾精化生。因此肾精充足不但骨头长得好，脑子也好，思维敏捷，精力充沛。反之，不但骨质脆弱，还会头晕目眩，反应迟钝，记忆力衰退。

发就是指我们的头发。发为血之余，肾藏精，精生血，精血旺盛头发就粗壮、浓密、乌黑。好多男明星年轻的时候都是一头蓬松浓密的黑发，结果人到中年之后，就慢慢地脱落，很多甚至秃顶。这都是因为年轻时肾气、肾精充足，头发得养。而中年之后，肾气逐渐衰退，肾精虚衰，则发白而脱。临床在治疗少白头、脱发等症的时候，多由肾论治。



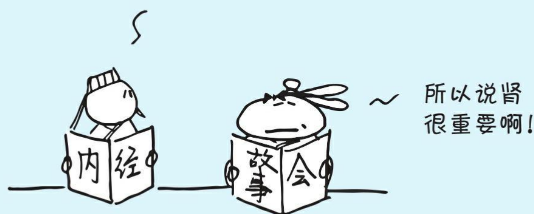




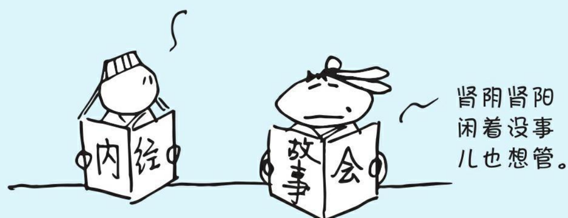
2．肾开窍于耳及二阴

耳朵好使不好使，也与肾气、肾精的盛衰密切相关。如果肾气、肾精不足，髓海失养，则听力减退，出现耳鸣、耳聋。一般来说，耳鸣，尤其是老年人的耳鸣，多为持续不断的、声音不大的嗡鸣声。这种耳鸣基本都是肾气不足导致，在治疗的时候应以补肾为主。如果是突发性耳聋，则可能是由肝胆郁热引起的。

肾开窍于耳，这个大家普遍都知道。可是肾还开窍于二阴，这个有没有听说过？



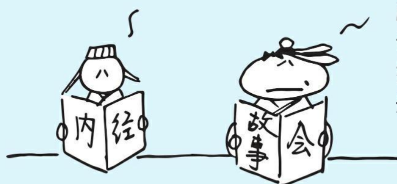
二阴就是指前阴（外生殖器尿道口）和后阴（肛门）。前阴负责排尿和生殖，后阴主排泄粪便。

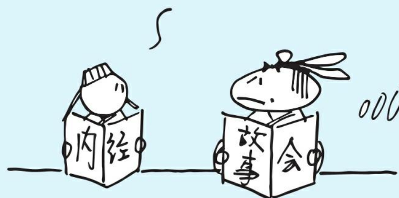


说真的，中国好便便真的很难生产，不但肺、脾、肝、肾多部门管理，产品质量也很难过关……









如果肾阴不足，肾阴的凉润作用减退，就会造成虚火内生。肾阴为一身阴气之本，“五脏之阴气，非此不能滋”。虚火消耗津液，就会导致肠液枯涸而见便秘。

很多老人家都有便秘的问题，总是误以为自己吃什么上火了，其实是肾阴虚的问题。我有个阿姨，常年便秘，同时她也有退行性关节炎。我用了余浩先生记载在《万病从根治》里的一个方子——养筋汤，给她治疗退行性关节炎，结果吃了第二天就顺利排便，效果好得不得了。

养筋汤由白芍、熟地、麦冬、炒枣仁、巴戟天这五味药组成，用于治疗“肝肾不足，筋缩不伸，卧床呻吟，不能举步”的病证，适用于我们现在说的退行性关节炎。

那为什么吃了治疗关节炎的药，她的便秘就好了呢？因为这里面的白芍滋养肝阴；熟地滋补肾阴；麦冬养阴润肺、泻热生津；炒枣仁敛气安神、荣筋养髓；巴戟天补肾阳，强筋骨祛风湿。

这个方子里，肾阴和肾阳都有滋补，但是滋阴的力度更大一些，所以用于治疗肝肾阴虚导致的筋脉拘挛不伸的关节炎效果很好。但同时因为滋阴的力度比较大，所以对于阴虚而导致的便秘，效果也是立竿见

影。





虽然卖中药真的不挣钱，但是一服药治好了你的关节炎、治好了便秘，说不定还能顺带着治好阴虚引起的失眠、慢性咽炎……那反过来说，这是省了多少钱？！最重要的是，减少了多少病痛，省下了多少看病的时间！

所以说，自学中医的性价比实在太高。因此，从另一个角度，我们也要体谅那些看诊费很贵的好中医，如果他们不把看诊费提高，那真的要去喝西北风了。

上面说了肾阴不足，那肾阳不足会引起什么大便不正常的情况呢？五更泄。

五更泄，又名鸡鸣泄，肾泄。病因是肾阳不足，命门火衰，阴寒内盛。老人常见这类情况，一大早起来直奔厕所。这个不代表大便好，是由于命门火衰，不能温煦脾土，运化失常导致的泄泻。

这时候宜用四神丸进行治疗。

四神丸：肉豆蔻（煨）、补骨脂（盐炒）、五味子（醋制）、吴茱萸（制）、大枣（去核）。此为固涩剂，具有温肾散寒，涩肠止泻之功效。用于肾阳不足所致的泄泻，症见肠鸣腹胀、五更溏泻、食少不化、久泻不止、面黄肢冷。

四神丸是中成药，药店都有卖。







3．在志为恐

恐是肾精、肾气对外界环境的应答而产生的一种情绪。一般情况

下，每个人都会有恐惧害怕的心理，但是过度的恐慌则会导致“恐伤肾”“恐则气下”，出现大小便失禁、遗精等症。我们常常说“被吓尿”了，这个真不是玩笑话，是真的。每次去看人家坐过山车，下来的时候总有人尿裤子，这就是典型的“恐则气下”的表现。

4．在液为唾

唾是我们口水中比较黏稠的部分，多出于舌下，具有润泽口腔、帮助滋润食物的作用。唾由肾精所化生，所以唾沫可不是废物，不信你连续吐几口唾沫试试，肯定会出现头晕的症状。





5．与冬气相通应

肾的五行为水，冬季的五行也为水，同气相应，肾与冬季相通应。冬季是四季中最寒冷的一个季节，以“冬藏”为主，植物的阳气都收回到根部，枝叶都变黄脱落。小动物们也该冬眠的冬眠，该躲在洞里的躲洞里，等待着来年春天再出来活动。而在人体，肾也是精气所藏之地，主守主收藏。因此在冬季最好的养生，就是早睡晚起，尽量避寒就温，让身体的阳气收藏在肾中，以便春天厚积薄发。由于冬季天气寒冷，所以

阳虚体质的人会比较难过，也容易发作寒证，所以素患阳虚性肺病、心脏病的朋友，一定要在冬季记得保暖，尽量减少户外活动。





二、咦？惊！遗精是这样的





之所以要在“肾”这章讲遗精的问题，就是因为一直以来，一提到男科病，大家的观念就是肾虚，然后补肾。其实，遗精、早泄、阳痿的病因有很多，五脏皆有可能，并不都是肾的问题。肾表示，这个黑锅，我不背。

我们女人整天讨论大姨妈的事情，男人遇到姨父的问题时却羞于开口，是因为大家对男科病的成因有很多误解，所以，这里以遗精为例，帮肾解释两句。

关于遗精，张景岳先生在《景岳全书》中的论证比较全面，我用白话文把意思大概说一下，以敬姨父。张先生是这样论证的：不管是梦遗也好，滑精也好，总归都是失精的问题。而这个事儿，起因无非都是动了心。心里藏着君火，肾里藏着相火，心一动，肾必有所呼应。

所以说，少年都是性欲很旺盛的人，因为心有所想，或者看到喜欢的人，心火都会浮动。心火在上面燎原，肾火在下面浮躁，肾精当然不能好好地蛰藏，于是就会滑泄出来。

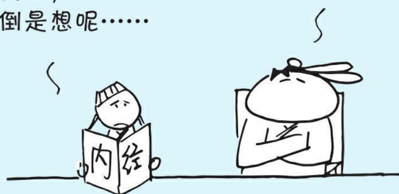


一开始遗精的时候，可能不会引起太多的注意，但是久而久之，精道滑利，就很容易遗精不止了。届时，只要稍有触动，就会有精液滑出，想克制都止不住。

总是遗精，可不是好事儿，“精竭则阴虚”和“精尽人亡”是差不多的意思。阴虚后就会有虚弱无力之感，对身体伤害很大。姨父说，总这样下去也不是办法啊。

那怎么办呢？这是病，得治。可是在治疗之前，必须知道病根儿在哪里。我们都知道肾精藏在肾中，但不知道精子的行动都听心的指挥，“故精之蓄泄，无非听命于心”。

凡是少年，都会动心动情，所以想要身体好，就得珍藏住自己的肾精，想要藏得住肾精，就必须清净自己的内心。



张先生还说了一句话，我看完不得不给先生点个赞。先生说，为什么乡间的田野莽夫就没这个问题，有这个问题的都是文化人？就是因为书读得多，知道得多，想得太多了。

所以说，想要治这心病导致的遗精，首要就是得少读书。“书中自有颜如玉”，讲的就是这个事儿。为什么古人谆谆教诲，三令五申，总是不

听呢？！

在治疗的时候也是，先从思想教育抓起，多读马列，少看言情。等把心静下来了，再根据症状做些治疗，没有治不好的姨父问题。要是不管心，只是一味地治肾，“而欲望成功者，盖亦几希矣”。

张先生根据自己的经验，把遗精的原因归纳为九种（熟记、必考）：

1．凡是心里有喜欢的人，如果梦中遗精，是因为心念所动。

2．有情欲但身体得不到满足的人，如果梦中遗精，原因则是在肾。

3．因为身体劳倦而出现遗精的，是精不能藏，肝脾之气太弱导致的。

4．心事特别重，总是想太多的人，出现遗精，是中气不足，心脾之气虚陷所致。

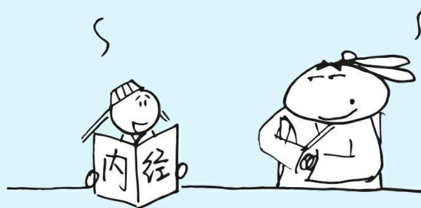
5．湿热下注也会引起遗精，这是因为脾肾有虚火妄动。

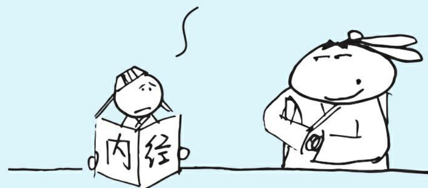
6．有些人会无缘无故地滑精，则是下元空虚，肺的收敛和肾的固摄作用失职所致。

7．还有身体一向比较虚弱的人，也会无故滑精，则是因为先天的肾气过于薄弱。

8．有些长期服用寒凉药物的人出现遗精，是寒凉的药物损伤了肾阳，药物的副作用导致的。

9．那些正值壮年，欲望得不到疏泄的棒小伙儿，如果遗精了，这个不必太担心，是“满而溢者也”。





心主神，肺主气，脾主湿，肝主疏泄，肾主闭藏。所以凡是遗精的问题，“五脏皆有所主”，治病的时候，一定要整体辨证，找到病因。

因梦而遗精，叫作梦遗。梦遗之外的，叫作滑精。梦遗的，有的因为情，有的因为火，有的因为虚，有的因为满而溢。因情而动者，在治疗的时候就需要先清心；而因精动者，在治疗时则首当固肾了。





张景岳先生在《景岳全书》中是这样论治的（大纲内，必考）：

1．精道滑利而常常梦遗的朋友，一定是起因于情欲。这种情况，要是自己不控制，久而久之就会导致肾气不固，而滑泄不能停止。这时候只有苓术菟丝丸最为对症。

苓术菟丝丸：白茯苓、白术（米泔水洗，炒）、莲肉（去心）各120克，五味子60克（酒蒸）、山药（炒）60克、杜仲（酒炒）90克、炙甘草15克、菟丝子（用水淘净，入陈酒浸一日，文火煮极烂，捣为饼，焙干为末）300克。

用法：上用山药末，以陈酒煮糊为丸，如梧桐籽大。空腹时用滚白汤或酒下百余丸。

主治脾肾虚损，不能收摄，梦遗精滑，身体困倦。如气虚神倦，不能收摄者，加人参**90～120**克。



2．心火旺盛者用二阴煎去心火；不是太旺盛的，用柏子养心丸就好了。先用这些药收养心气，然后再用苓术菟丝丸固肾。

二阴煎：生地、麦冬各9克，枣仁6克、甘草3克、玄参5克、黄连6克、茯苓9克、木通5克（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

用法：上药加灯草20根，或竹叶亦可，煎至2碗，空腹时服用。

功效为清心泻火，养阴安神。主心经有热，水不制火，惊狂失志，多言多笑，喜怒无常；或疮疡疹毒，烦热失血。

柏子养心丸有中成药卖。为安神剂，具有补气、养血、安神之功效。主治心气虚寒，心悸易惊，失眠多梦，健忘。

3．凡是思虑过重，或者劳倦伤脾的，一触即遗精者，就不能用寒凉清利的药物了，而是应该培补心脾。这时可以用归脾汤。要是用黄芪和白术有上火现象的人，就用菟丝煎也可以。或者直接用人参汤冲服苓术菟丝丸。

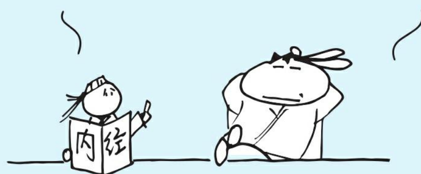
归脾汤（去木通）：白术6克、人参6克、黄芪6克、茯苓6克、远志3克、当归3克、酸枣仁6克、炙甘草1.5克、龙眼肉7枚、生姜4片、大枣4枚（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

功效为益气补血，健脾养心。主治：①心脾气血两虚证。心悸怔忡，健忘失眠，盗汗，体倦食少，面色萎黄，舌淡，苔薄白，脉细弱。②脾不统血证。便血，皮下紫癜，妇女崩漏，经期超前，量多色淡，或淋漓不止，舌淡，脉细弱。

菟丝煎：人参6～9克、山药（炒）6克、当归4.5克、菟丝子（制，炒）12～15克，枣仁（炒）、茯苓各4.5克，炙甘草2～3克、远志（制）1.2克、鹿角霜（为末）4～5克（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

用法：用水300毫升煎成，加鹿角霜末调匀，空腹时服用。

主治：心脾气弱，思虑劳倦，即苦遗精。



4．要是因为肝肾有热而易于疏泄的人，用猪肚丸最为合适。当

然，在这之前还是要看看有无心火，如果有心火，还是要先清心为好。

猪肚丸：白术（炒）5两（约150克）、苦参3两（约90克）、牡蛎（煅）4两（约120克）。（剂量仅供参考）

用法：上为末，用雄猪肚一个，洗净，以瓷罐煮极烂，捣如泥，合药加肚汁捣半日，丸如小豆大。每次四五十丸，一日三次，米汤送服。

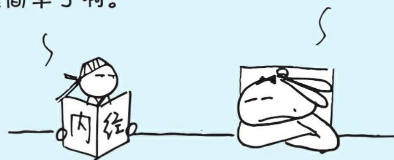
主治：止梦遗泄精，进饮食、健肢体，此药神应。“久服自觉身肥，而梦遗永止。”

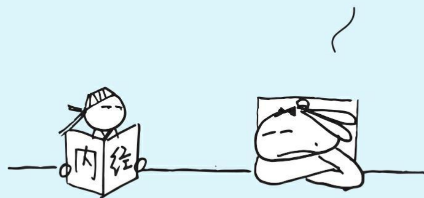
5．要是因为先天不足，元阳不固而导致遗精的，当以滋补命门元气为主。这时就可以选用左归丸、右归丸、六味地黄丸或者桂附地黄丸。这些都是中成药，药店都有卖。

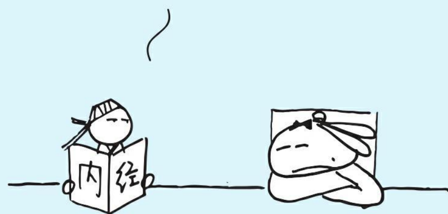
6．湿热下注引起的遗精，可以用四苓散进行治疗。

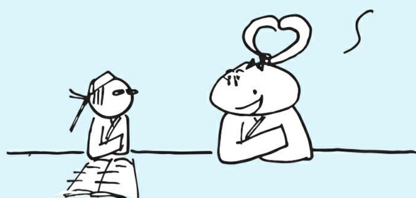
四苓散：茯苓21克、猪苓21克、泽泻30克、白术（炒）21克。

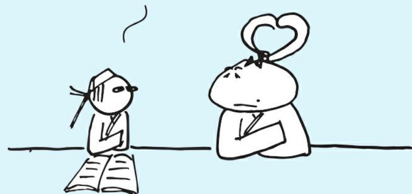
功效为利水渗湿。用于水湿泄泻，小便不利。











7．要是过服了寒凉的药物导致的肾阳不足，肾气不固，精道滑利而遗精不止的人，这时就要速速温补脾肾了。可以用五君子煎，或右归丸、桂附地黄丸等。

五君子煎：人参9克、白术6克、茯苓4克、炙甘草3克、干姜4克（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

主治：脾胃虚寒，呕吐泄泻而兼湿者。

最后，张景岳先生对遗精的治疗做了一个总结，他说啊，遗精这个事儿其实不是什么可怕的难以治疗的疾病。和人生的其他磨难比起来，

和女人的大姨妈比起来，姨父真算省心的。

治疗的时候只要把握几个原则就好，一是心火盛的人，一定要先清心降火，克制欲念，多想想学习，尤其是中医的学习。

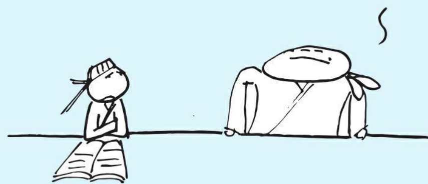
二是相火旺盛的人，就用点儿滋补肾阴的药，左归丸、六味地黄丸都可以。

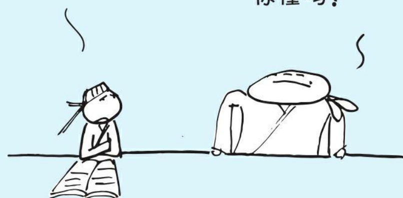
三是气陷导致的滑泄，用补中益气丸提气就好；肾气固摄能力不足的就要用药加强固涩；湿热下注的人，用利小便的药多尿尿，把湿热排出去就行了，别太担心；如果是脾胃受了寒凉药物的侵害，就赶紧吃点儿温补脾胃的药。理中汤啊、五君子煎啊，都行。

四是先天不足，或者后天没有养好，素来体虚肾气弱的，就要大补元阳，“专培根本”，肾好生活才能好，性生活才能好，你好我好大家都好。

除了以上，张景岳先生还十分遗憾地说，现在的医生每次一看到遗精，不管三七二十一，就给上黄柏、知母等苦寒的药，或者是沉降泻水的药。也不辨证，更不整体辨证，真是对肾莫大的伤害啊。

亲爱的广大男性朋友们，肾精很有限，且用且珍惜。但是五脏皆有可能让你痛失肾精，因此在治疗的时候务必辨证，寒热虚实，对证用药，切不可一味治肾。

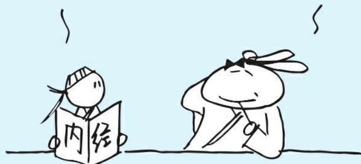



其实讲得也不
怎么仔细。
行了，我谈论姨父算是尬聊，
你懂吗？


但愿有人可以
从中获益吧。
你没有吗？


我不需要，我心无杂念，
只读经书。
你是我
的小妖精


师傅，你现在怎么开始
研究男科问题了？
因为我现在发现
还挺有意思的。
内经



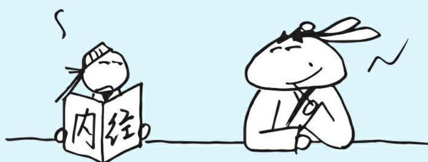


三、阳痿的那些事儿

阳痿是什么？百度上是这样定义的：阳痿又称勃起功能障碍（国际上简称ED），是指在有性欲要求时，阴茎不能勃起或勃起不坚，或者虽然有勃起且有一定程度的硬度，但不能保持性交的足够时间，因而妨碍性交或不能完成性交。

阳痿分先天性和病理性两种，前者不多见，不易治愈；后者多见，而且治愈率高。

看到没？治愈率高，也就是说，这个病不是什么了不起的大事儿，别心理压力那么大，一旦出现就丧得跟丢了一百万似的，在家里挂着脸，在床上假装睡觉。





中医里是怎么定义阳痿的呢？阳痿病证首载于《黄帝内经》，《灵枢篇》称阳痿为“阴痿”，《素问》中又称“宗筋弛纵”和“筋痿”，认为虚劳和邪热是引起阳痿的主要原因。





《素问》里说“气大衰而不起不用”，《灵枢》说“热则筋弛纵不收，阴痿不用”。讲的就是虚劳和邪热两种情况。

到了隋、唐、宋时代，医家普遍认为阳痿是劳伤、肾虚导致的。可能是因为那个时代国家经济昌盛，男人们忙着挣钱买房买车，压力山大。再加上一个男人经常有好几个老婆，有点儿供给不足，所以虚劳阳痿者比较常见。在治疗上都以温肾壮阳为主。

到了明代，医家对阳痿的成因认识得更加深入，提出：郁火、湿热、情志所伤亦可致阳痿。意思就是说，命门火衰，肾气虚弱当然会导致“阳事不举”。但是爱生闷气，或者有食积、湿热，或者情绪不畅，一样会导致男人出现阳痿。



张景岳先生在《景岳全书》中说：“亦有湿热炽盛，以致宗筋弛纵，而为痿弱者。”女人湿热下注常见的是白带问题，或者阴道炎症。而男人湿热下注，就会出现阴囊湿痒以及阴茎萎软不举。

在治疗方面，张景岳先生认为命门火衰、肾阳不足导致的阳痿，可以用右归丸、肾气丸这类的补药；多思多虑、惊恐难安导致脾肾亏损而出现的阳痿，必须先培养心脾，充养胃气；而湿热者就得先除湿清热再

固肾了。

所以说湿热这个问题，不论男女，都是个很棘手、很烦人的问题。治疗的时候一定要先化湿再清热。湿为热的载体，湿不除，热难清。

到了清代，医家又认为，“有失志之人，抑郁伤肝，肝木不能疏达，亦致阴痿不起”，非常注重情志对于身体的影响。主张对肝郁所致者用达郁汤，心火抑郁而不开者运用启阳娱心丹。



启阳娱心丹是一种益肾宁神的药物，主治抑郁忧闷，心包闭塞，阳痿不振，举而不刚，心悸易惊，胆怯多疑，夜多噩梦，常有被惊吓史，苔薄白，脉弦细。

综上所述，随着时代的发展，中医对阳痿的认识已经越来越全面和深入。在《中医内科学》中，阳痿的病因病机被归纳为：劳伤久病，饮食不节，七情所伤，外邪侵袭。肝、肾、心、脾受损，经脉空虚，或经络阻滞，导致宗筋失养。

在治疗方面，命门火衰就需要温肾壮阳，可以用肾气丸、右归丸。如果火衰不甚，精血薄弱，则可以用左归丸。

如果是心脾亏虚导致的阳痿，并伴有心悸、失眠多梦、神疲乏力、面色萎黄、食少纳呆，在治疗时必须补益心脾，可以用归脾汤加减，益气健脾，养心补血。

肝郁不舒，阳事不起或起而不坚，心情抑郁，胸胁胀痛者，并伴有胃脘不适，食少便溏，治疗时则以疏肝解郁为主，可以用逍遥丸或者加味逍遥丸加减。



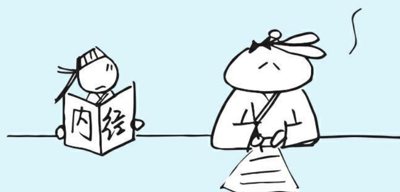
湿热下注呢？会引起阴茎萎软，阴囊潮湿，瘙痒腥臭，睾丸坠胀作痛，并可能出现小便赤色灼痛，胁胀腹闷，肢体困倦。治疗就要以清利湿热为主，可以用龙胆泻肝丸加减。若湿热久恋，灼伤肾阴，在清热化湿之后，还要用甘寒滋阴益气的药物善后。

为什么要把病因病机分得这么清楚？就是因为大家一提到阳痿，第一反应就是不好意思，然后偷偷地给自己补肾。其实肾虚只是原因之一，所以盲目补肾后，其他证型的人只会越补越差，越补越痿。

阳痿不是什么了不起的病，很多时候，调节饮食和心情，甚至可以自愈。回避和盲目补肾都是很傻的办法，先辨证后治疗，阳痿没你们想象中那么难治。

更别去电线杆儿上找小广告啊，切记。

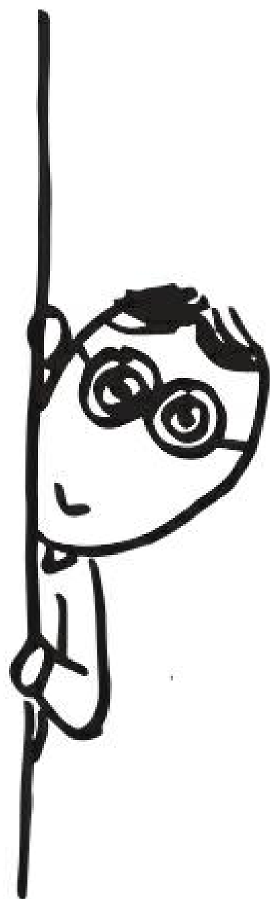



有了时长和硬度就能
生活幸福吗？


你以为女人会在乎
这些吗？


是的。

第七章
六腑



一、胆，居然是六腑之首









相信确实有很多人都搞不清楚有哪六腑，其实这六位弟兄分别是

胆、胃、小肠、大肠、膀胱和三焦。前五个比较红，大家都知道，三焦为人比较低调，也不怎么抢戏，所以很多人都不知道。

没关系，后面我们会一个一个地说。

看到排名，让围观群众意外的是，胆居然排在胃之前，为六腑之首，还被称为“奇恒之腑”。

那是因为胆里藏的胆汁，为肝精所化，胆同时具有脏藏精、腑传化的特质，似脏非脏，似腑非腑，因此被称为“奇恒之腑”。



六腑有个统一的生理功能，就是传化，也就是传输通路。生理特点都是“泻而不藏”“实而不能满”。意思是这六个器官中，不能有东西长期停留，即使有东西，也不能过满，否则就会出现积滞。

比如胃，东西吃进来以后，在胃里进行初加工后，就要立刻排送到小肠中。小肠进行二次加工，结束后要立刻再把残渣排送到大肠……在这个过程中，食物不能有停留。

同时也不能过满，如果食物太多，胃消化不了，就会有积食，就会胃胀、胃痛。小肠、大肠也不能太满，否则排泄不干净后，容易出现肠梗阻或者大便干结、便秘。

而胆作为一个独立个体，它的生理功能主要是贮藏、排泄胆汁和主决断。

胆汁不是胆分泌的，这点一定要搞清楚。胆汁是由肝的精气汇聚而成，是肝排泄到胆中，并贮藏于胆囊中的。

胆汁是否能正常排泄到小肠，参与饮食的消化和吸收，也完全取决于肝的疏泄功能。



如果肝的疏泄功能失常，胆汁分泌出现障碍，就会影响脾胃的纳运机能，会出现厌食、腹胀、腹泻等症状。

若湿热蕴结肝胆，导致肝失疏泄，胆汁外溢，浸渍肌肤，则会发为黄疸，出现目黄、身黄、小便黄等症状。

湿热还会产生胆结石，因为胆汁不能正常疏泄至小肠，有部分残留在胆囊中，日子久了，精液被热灼炼为石。

相对于肝气的升发，胆气以降为顺。若胆气上逆，则胆汁上溢，可出现口苦、呕吐黄绿水的症状。





胆主决断，指胆具有对事务进行判断、做出决定的机能。胆的决断能力取决于胆气的强弱——胆气强的，胆子就大，勇敢果断；胆气弱的，胆子就小，犹豫不决。

肝胆互为表里，肝主谋虑，胆主决断，“肝胆相济，勇敢乃成”。所谓“肝胆相照”是也。

说到这里，就不得不讲讲胆部的疾病了。胆囊炎和胆结石都是我们常见的胆部多发疾病，尤其是急性胆囊炎发作时，人会疼得死去活来。

具体症状为右胁以及胃脘部位疼痛，而且是胀痛，拒按。进食后会加重症状，并伴有恶心呕吐，口苦口干，发热恶寒，大便秘结，小便色黄等。同时舌质红，舌苔黄厚腻。

急性胆囊炎多为胆结石的并发症，所以有胆结石的人要特别留意炎症的发生，少吃油腻食物，少吃酒肉。

推荐两款比较常用的治疗胆囊炎和胆结石的中成药，以备你们急用。如果条件允许，病情严重时还请尽量到医院治疗，以免贻误病情。

（一）胰胆炎合剂

胰胆炎合剂由柴胡、蒲公英、败酱草、黄芩、赤芍、枳实、厚朴、法半夏、大黄、甘草组成。

功效为清泻肝胆湿热。可用于急性胰腺炎、急性胆囊炎、慢性胆囊炎急性发作等。

使用前，务必仔细阅读药品说明书，或在医生指导下用药。

注意事项：

1．由于组方中寒凉的药物很多，久服必然伤胃，所以一定中病即止，切勿伤到胃气。

2．发病期间，饮食一定要清淡可口，不宜生冷油腻，或者过饱。

3．此药除了药性寒凉以外，还有明显的泻下作用，所以婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女和月经期间禁服。

（二）胆石通胶囊

胆石通胶囊由蒲公英、水线草、茵陈、金钱草、溪黄草、枳壳、柴胡、大黄、黄芩、鹅胆干膏粉组成。

功效为清热利湿，利胆排石。用于肝胆湿热引起的胆石症、胆囊炎和胆道炎。

使用前，务必仔细阅读药品说明书，或在医生指导下用药。

注意事项：

1．由于组方中寒凉的药物很多，久服必然伤胃，所以一定中病即止，切勿伤到胃气。

2．发病期间，饮食一定要清淡可口，不宜吃生冷油腻，或者过饱。如果是胆石症或者急性胆囊炎，还需禁食。

3．孕妇禁服，严重消化道溃疡、心脏病及重症肌无力者禁服。




还是吃面条吧！
也行啊。

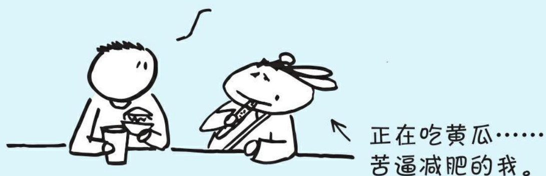

那你到底吃什么啊？
变来变去的……
呃……随便。


算了，
还是吃饼吧……


妈咪，爸爸这样，
是不是因为胆不好？
不……是因为
他是天秤座。



二、胃，你好





不过想想也是，活到这把岁数，有多少人能把五脏六腑、七情六欲说全呢？我们常常说世界那么大，我想去看看；可是身体这么小，我们却有很多的不明白。

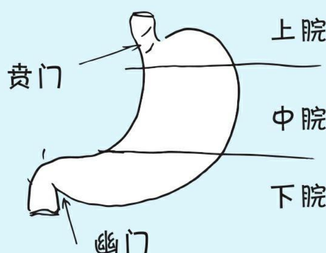
因为我们只顾着往外看了，而忘记了往内看。



下面我们就来好好说说胃。

胃和脾同属中焦，在身体的中部，而且五行皆为土，“以膜相连”，所以我们常常说脾胃脾胃。

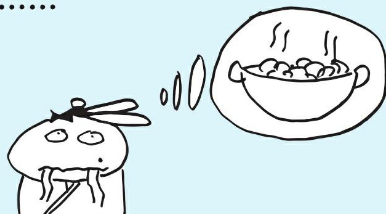
胃分为上、中、下三个部分，胃的上部叫上脘，中部叫中脘，下部叫下脘。上脘有贲门，和食道相连；下脘有幽门，和小肠相连。这两个门就是食物进出胃腑的通道。



胃的主要生理机能是受纳和腐熟水谷，也就是说，接受食物并把食物腐化，所以胃的生理特性就是胃气要下降和喜润恶燥。

胃气下降才可以让食物向下走，顺利地到达小肠。喜润指的可不是喜欢水湿凝聚，而是指要有充足的胃液，好帮助食物腐化。





先讲一下胃的受纳和腐熟功能。

如果我们整个身体就是一个大单位的话，胃就好像是单位的食堂，受纳就是采购食物，腐熟就是把食物烧熟。

整个身体的营养供给全部来自这个食堂，包括精、气、血液、津液的化生。所以胃又叫“水谷气血之海”，虽为后勤部门，其实地位崇高。而对食堂来说，菜品的采购是关键，厨师水平再高，没有东西下锅，厨师也表示很为难啊。

所以吃很重要，吃多吃少很重要，吃什么很重要。

好了，采购环节过后就是烧饭。腐熟就是把吃进来的食物初步消化变成食糜。这时胃液好比给菜里加点儿水、油，胃气好比是炉火。所以胃气弱的人，吃的东西就难以消化，胃液少也就是胃阴不足的人，就会胃口不好，吃不下东西，因为干炖很难受啊。

只有胃阴充足，胃气强健，才能顺利地把食物化为食糜，第一批水谷精微先供给脾，由脾转输至全身。剩下的有待进一步消化的食糜，直

接被胃气推动，下传到小肠进行二次加工。



胃气就好像是单位的警卫。从食物采购进门，胃气就一直紧紧地盯着它们。当这些食物在胃里进行初加工变成食糜后，胃气会把食糜送到小肠二次加工。小肠的程序走完，胃气就继续很负责地把剩下的残渣送到大肠，进行三次加工。

大肠做完最后一道水谷精微和糟粕的分离之后，胃气就帮着大肠一起，把食物糟粕，也就是便便排出体外。

哦耶，收工！



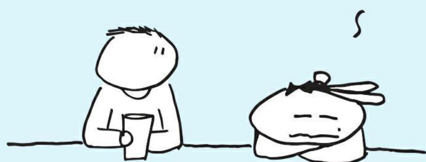
胃气降和脾气升是两个相对的运动。脾气升，则水谷精微可以得到输布；胃气降，食糜糟粕才能得以下传。

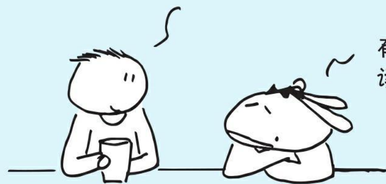
所以胃气不降，人就会出现纳呆脘闷、胃脘胀满或疼痛、大便秘结等症。若胃气不降反逆，则会出现恶心、呕吐、呃逆、嗳气、口臭等症。

另外，由于脾胃居于身体的中央，脾胃是气机升降的枢纽，因此胃气降，心肺之气才有下降的通路。胃气不降，则会影响心火和肺气的下降，这时不但会出现腹胀、便秘，还会伴有心烦，失眠，口舌生疮，牙龈、咽喉肿痛等症状。

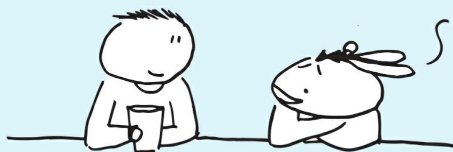
胃气是一身之气的来源，在临床治疗中，要特别注意“勿伤胃气”，否则受纳功能失常，百药难施。

现在你们知道胃有多重要了吧，它是我们人体的能量站，是我们的大后方。不要轻易地损伤它了，按时吃饭、好好吃饭，不要过食冷饮肥腻。食堂搞好了，是全体员工最大的福利啊。





再说，一个合适的
旅伴也很重要。



所以我没有出去玩
归根结底的原因就是——



穷



三、大肠包小肠，听起来就好好吃啊！


大肠包小肠？
师傅，我们今天吃这个吗？
只怕你吃不下。
内
经


台湾大脸鸡排你喜欢吗？
喜欢啊！
内
经


那卤肉饭呢？
也喜欢！
内
经


觉得担仔面怎么样？
喜欢喜欢！
内
经



好吧，先深深地咽下满满的口水，平复一下波涛汹涌的心情，回归正题……聊聊我们自己的大小肠。

上次讲胃的时候我们说了，小肠的上口是与胃的下口——幽门连接的。而它的下口呢？又与大肠在阑门相连。

简单地说，它起始于幽门，终于阑门，是一段非常长的，蜿蜒迂回叠积的管状器官。



小肠一般来说有多长呢？有4～6米吧。它的主要生理功能就是接受和消化食物、泌别清浊、吸收大量津液。

先来说说它的受盛化物的功能。

我们的食物，先是由食管进入胃里，胃对食物进行第一次初加工，第一次的水谷精微的吸收。然后胃气会把初加工的食糜通过幽门排送到小肠。

小肠接收到这些食糜后，表示很满意，然后招呼自己的小兄弟胆囊

和胰腺，赶紧送来有助于消化的胆汁和胰液，对这些食糜进行二次加工。

小肠同学估计是处女座的，看到水谷精微和糟粕混在一起，就很糟心。所以它会让食物在自己这里停留的时间久一点，慢慢地、不厌其烦地做好精微物质和渣滓的区分工作。

这个工作就叫作“泌别清浊”。它会把好东西，也就是水谷精微和津液等营养物质先挑出来，交给在一旁等着的快递员脾。脾接到货以后，以迅雷不及掩耳之势，把这些好东西输布给全身的各个脏腑器官。

等小肠认为自己已经把所有的精微物质挑出了以后，才能放心地和胃气一起，继续将剩下的渣滓和部分津液，也就是浊物，传送给大肠。



小肠有个非常重要的功能就是对津液的吸收。虽然我们前面讲了，它吸收的津液和水谷精微都给了脾，但是其中一部分的津液是由三焦下渗到膀胱的。

也就是说，不是喝进去的水都能化作营养物质，很大一部分是由小肠给了膀胱，变成了尿液。

你们不要以为这个工作很简单，其实它是个正儿八经的技术活。如果尿液分得少了，液体都跟着糟粕到了大肠，我们的大便就会很稀，甚至腹泻。

可是如果尿液太多，那边糟粕里又会太干，大肠表示想要做成条形好看的大便，很困难……

所以说分配的比例很重要，小肠的工作做好了，才能让精微与糟粕各走其道，我们的二便才会正常。不要简单地以为人家只管着自己吃好东西，其实人家是幕后英雄好吧。



小肠工作完，就轮到大肠了。大肠的上端和小肠在阑门交接，下端和肛门连接。也是一个管腔性器官，同样是呈回环叠积状。大肠比小肠短一些，大概为1.5米。

大肠主要负责什么工作的呢？它是产屎官……对不起，这个职称可能有点儿不雅，但是非常确切。

说得文化一些，就是它负责传化糟粕和吸收津液。



食糜到达小肠那里的时候，都还是营养丰盛的补品，随便让小肠各种吸啊收啊快活啊……可是等到小肠享用完之后，这些香喷喷的食糜就不再是好东西了，而变成了糟粕。

大肠同学默默地接过这些残羹剩饭，不计较个人得失地做好最后一道处理工作。就是再次从这些糟粕中吸取水谷精微和津液，交给脾，让

脾气传送出去。

然后，确定剩下的都是垃圾，真的没有一点儿好东西的时候，大肠就开始利用传统工艺，进行便便的制作加工了……大肠真的是个手艺人。

一个好的便便，它的干稀一定要适度，既要保证成色，也要保证质感——过烂或者过干，都不是好品质。这个就对大肠的加工工艺提出了极高的要求，在最后一个阶段，对津液的吸收一定要恰到好处。

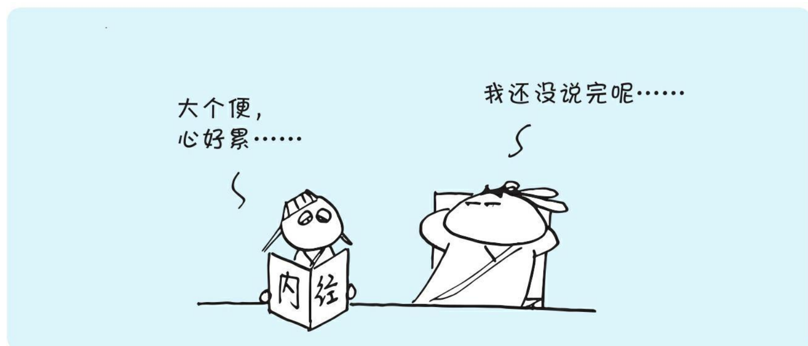
然而，真正能做到这样好手艺的大肠并不多。有些大肠对津液吸收功能失常，而导致津液在糟粕中停留过多，这样生产出的便便，就会很稀烂。

有些大肠自身就有实热，过分地吸收和消耗了糟粕中的津液，导致了大肠内部津亏肠燥，糟粕就被炼为坚硬的粪球，要么排不出，要么排出时像羊屎豆。

除此之外，大肠想要把便便顺利排出体外，还需要胃气和肺气的推动。胃气有下降的特性，食物一直都是靠胃气的下降功能，才从胃一路走到大肠。

而肺气之所以对大肠有作用，一方面是因为肺与大肠相表里，两人是一家的。另外，肺气有肃降的功能，也是帮大便排出的重要推动力。

因此，不管是胃气也好，肺气也好，只要是气虚气逆，都有可能引起便秘。



在最后这个关头，还有个重要的角色，那就是肾。肾有固摄作用，可以控制我们的大便。比如，当我们在想大便而找不到厕所的时候，就

是靠肾气稳稳地控制住自己，不会把便便拉在裤子里。

但如果是肾虚，肾的固摄作用就会比较弱，想大便的时候控制不住，结果就很尴尬了。所以很多五更泻的人，或者一有便意就要立刻解决，绝不能在线等的人，多半都是肾虚寒。

大肠和小肠同志，常年坚守在生产一线，默默地做着吸收和传化的工作。不争锋夺利，不抢脾胃的风头。

尤其是大肠，我们经常因为便秘而对它百般抱怨，其实今天看完文章，你们就该知道，它只是生产线上的工人而已，主管部门不给力，它也没有办法啊。

大肠和小肠——不应该被我们忽略的好同志。







四、戏太多的膀胱

说到膀胱，它大概是六腑中最会抢戏的一个了。

我们平时可能会完全忽略胆、大肠和小肠，如果不是饿得厉害，也很少想到胃。但是膀胱真的是每两三个小时就出来刷一次存在感啊。

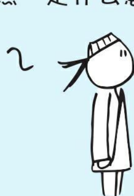


膀胱长得特别像一个杏仁，长期蛰居在我们的下腹部，在肾的下面，是一个中空的囊状器官。头上的两根小辫儿其实就是输尿管，连接着肾。

它的下面有个开口，叫尿道口，开口于前阴。

如果说脾胃是对表亲，肝胆是对表亲的话，膀胱的表亲就是很牛的肾。肾作为人体精气之本，地位很高，所以给它表亲膀胱加了好多戏。

不管是我们水喝多了，还是汤喝多了，抑或冷了、怕了、笑了，膀胱都会以想尿尿、冷尿了、吓尿了、笑尿了等各种形式出场。





那膀胱的主要生理功能是什么呢？有两个：第一个是汇聚水液；第二个是贮存和排泄尿液。

人体的津液通过肺、脾、肾等脏腑的作用，清液被输布到全身的脏腑、形体、官窍，发挥各种正能量的作用。浊液呢，就被排送到了膀胱。

另外，胃、小肠、大肠中的部分津液由脾吸收以后，会有一些经过六腑三焦下渗到膀胱里。





意思就是尿液不仅仅是从肾通过输尿管给膀胱的，还有一些津液是从三焦排送给膀胱的。

这些就成了尿液的生成之源。但是请记住，只是生成之源而已，并不是膀胱里所有的水液都变成了尿。

人体是非常节俭的，什么好东西都不能被浪费。膀胱中的水液也是一样，肯定会有些清液混合在浊液里。

所以在被尿掉之前，肾气和膀胱之气还会联合做一次清液的蒸腾分离工作，肾气就好像是火，把膀胱中的清液蒸发出来，输送给脾，其他剩下的，才是尿液。





为什么会水中毒？就是因为尿液的生成是需要多个脏腑合作完成的一项工作，肺行水、脾运化水饮、肾主水，肝主疏泄，喝点儿水进来，这些脏腑都得跟在后面忙半天。

所以在尿液的整个生产过程中，身体会耗用很多能量。如果是长期饮水过多，身体的能量就会消耗很大，甚至会因为来不及消化吸收代谢或者脏腑功能发挥失常，而导致水肿。

慢性的水中毒，常有的症状就是浑身无力、嗜睡、水肿、体重增加、恶心呕吐等，这些其实都是身体无法及时把水液变成汗液或者尿液排出体外的结果。也就是中医里说的脾虚、肾虚、气虚的症状。

肾气除了要蒸腾尿液以外，它的固摄作用还可以防止我们尿失禁。膀胱之气是有激发作用的，当我们坐在马桶上，大脑发出指令“尿尿”时，其实就是膀胱之气在起作用。

而当我们想小便，却因为找不到厕所不得不憋尿时，起作用的就是

肾的固摄作用了。

很多老人和小朋友特别容易尿失禁，就是因为年纪太小或者年纪大的时候，肾气都比较虚弱，此时肾的固摄能力很差，控制不了自己。



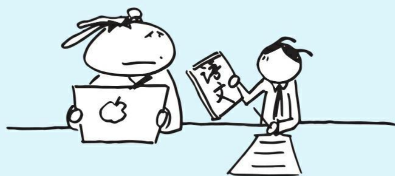
如果膀胱之气的激发作用和肾气的固摄作用配合失调，则会出现小便不利或者是癃闭，也就是尿得不畅、尿不出来，或者是小便反多。这时候可以吃点儿肾气丸。肾气丸的功效为补肾助阳，化生肾气。主治肾阳气不足。症见腰痛腿软、身半以下常有冷感，小便不利，或者小便反多，入夜尤甚，阳痿早泄，舌淡而胖，脉虚弱沉细。

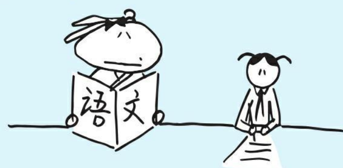
如果是尿频、尿急、尿痛呢，则多半是膀胱炎了，也就是热蕴膀胱导致的膀胱有热。用白茅根煮水喝效果很好。

用鲜白茅根一斤，切细，用四大碗水煮一沸，然后移至炉旁，等候数十分钟，看其茅根是否沉底。若没有，就再煮一沸，然后移至炉旁，再次观察。等茅根皆沉水底，汤即成。去渣温服多半杯，日服5～6次，夜服2～3次，使药力相继，一天之后，小便自利。（《医学衷中参西录》）

白茅根性微凉，味甘而淡。白茅根汤的功效为治阴虚不能化阳，小便不利，或有湿热壅滞，以致小便不利，积成水肿。

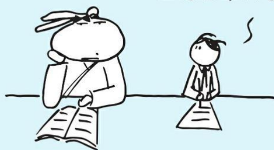
了解到膀胱的生理特性，我们就可以知道，很多时候尿尿的问题，并不是膀胱自己的问题，而是其他脏腑造成的。可怜的膀胱，只是躺枪了而已。


妈咪，你帮我报词听写吧！


páng
滂沱大雨。
pāng
不，是滂沱大雨。


yūn
晕车。
yùn
不，是晕车。


lèi
拖累。
lěi
不，是拖累。


妈咪，你是不是上的老年大学？



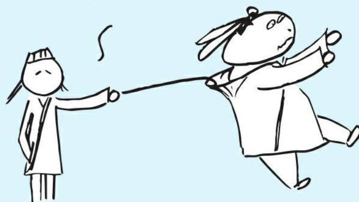
五、三焦，你是哪个单位的？有介绍信吗？

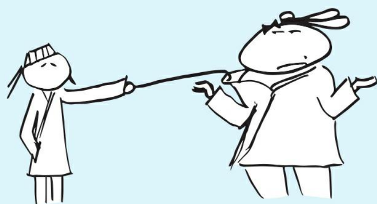
三焦是谁啊？听都没听说过。就好像一个写八卦的娱记，报道了一个18线的女明星的一天……她是哪一位啊？谁认识她？谁要看啊？

而且还长得不咋的。

确实是的，三焦，作为六腑的一员，10个人里有没有一个人知道它都是问题。一听这个名字就没有大肠、小肠那么接地气，也没有胃、胆那么磅礴大气，膀胱这个名字多少还有点儿重口味，三焦……只能呵呵了。

但是，不管怎样，三焦都实实在在是六腑中的一员。它非常低调，像一颗永不生锈的螺丝钉，在自己的岗位上默默地奉献。所以，今天，就请让我，给它正名！——它确实也没太大的用，好了，讲完，收工！





三焦有什么好讲的呢？作为六腑来说，它不就是一个长在腹腔中奇奇怪怪的东西嘛！人家胆、胃、大肠、小肠、膀胱，都是像模像样的容器，只有这个三焦，大概就是由肠系膜、大小网膜、淋巴管道等组织组成的一个不像东西的组织。

这些组织填充于腹腔脏腑之间，能通透津液，是津液从胃肠渗入膀胱的通道。



它的生理机能就是疏通水道，运行津液。津液自胃、肠经三焦下渗到膀胱，三焦水道通畅，津液才能源源不断地渗入膀胱，成为尿液之源。

可是，我们平时看的中医书里，到处都有讲到三焦啊，什么“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎”。还有什么上焦有热，下焦有寒之类的。那这些三焦到底是什么呢？

这些三焦，确实也是三焦，但不是六腑实体中的三焦，而是部位三焦。

也就是说，古中医用三焦把人体分为了上、中、下三个部分，这个

三焦的概念是个大的概念，包含了上至头，下至足的整个人体。

来看下划分图。因为有很多不同版本，这里为了避免争论，就用现在中医药大学教材《中医基础理论》里的划分作为图解。



《难经》讲三焦“主持诸气”，意思就是上、中、下三焦是一身之气上下运行的通道。

而气的运行和津液的运行是相互关联的。津液的运行赖于气的推动——气能行津，而气又依附于津液而存在——津能载气。

总体来说，部位三焦的工作就是负责整个人体的气机和津液的运行。



讲到这里，六腑就全部讲完了。可是，我却陷入了深深的沉思——我们活到现在，有多少人知道五脏六腑是哪些呢？但是我们讲起明星八卦，却头头是道。





所以不知道五脏六腑很正常。我去看八卦了，我必须确认一下那几对CP到底离婚没。他们真是让我操碎了心。

附录
九种体质的辨证及调理方法

中医体质判定标准中华中医药学会

☆中医体质分类与判定标准（中华中医药学会颁布）

2009年4月9日，《中医体质分类与判定》标准正式发布，该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件，旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据，使体质分类科学化、规范化。

《中医体质分类及判定》标准制定工作2006年6月正式启动，由国家中医药管理局主管，中华中医药学会体质分会编制完成。标准共分为范围、术语和定义、中医体质9种基本分类和特征、中医体质分类的判定、附录（中医体质分类和判定表）5个部分。中医体质学者根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对人体体质进行了分类，制定出中医体质量表及《中医体质分类与判定》标准。该标准应用了中医体质学、遗传学、流行病学、心理测量学、数理统计学等多学科交叉的方法，经中医体质专家、临床专家、流行病学专家多次讨论论证而建立，并在全国范围内进行了21948例流行病学调查，显示出良好的适应性、可行性。

该标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、瘀湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型，应用了流行病学、免疫学、分子生物学、遗传学、数理统计学等多学科交叉的方法，是经中医临床专家、流行病学专家、体质专家多次论证而建立的体质辨识的标准化工具，并在国家973计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。

通过21948例流行病学调查，该标准具有指导性、普遍性及可参照性，适用于从事中医体质研究的中医临床医生、科研人员及相关管理人员，并可作为临床实践、判定规范及质量评定的重要参考依据。该标准曾在多家“治未病”中心及中医药科研单位以及26个省、直辖市、自治区

（包括香港特别行政区、台湾地区等）试用。

☆中医体质量表及《中医体质分类与判定》标准

该标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。

（一）中医体质分类与判定

1．平和质（**A**型）

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2．气虚质（**B**型）

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

3．阳虚质（**C**型）

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

4．阴虚质（D型）

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

5．痰湿质（E型）

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

6．湿热质（F型）

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

7．血瘀质（G型）

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌暗或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患症瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

8．气郁质（H型）

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向，情绪不稳定，敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

9．特禀质（I型）

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头项软、手软、足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

（二）中医体质分类的判定

1．判定方法

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按5级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分＝各个条目分值相加

转化分数＝［（原始分－条目数）/（条目数×4）］×100

2．判定标准

平和质为正常体质，其他8种体质为偏颇体质。判定标准见下页表。

平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条件	判定结果
平和质	转化分≥60分	是
	其他8种体质转化分均＜30分	
	转化分≥60分	基本是
	其他8种体质转化分均＜40分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分≥40分	是
	转化分30～39分	倾向是
	转化分＜30分	否

3．示例

示例1：某人各体质类型转化分如下：平和质75分，气虚质56分，阳虚质27分，阴虚质25分，痰湿质12分，湿热质15分，血瘀质20分，气郁质18分，特禀质10分。根据判定标准，虽然平和质转化分≥60分，但其他8种体质转化分并未全部＜40分，其中气虚质转化分≥40分，故此人不能判定为平和质，应判定为是气虚质。

示例2：某人各体质类型转化分如下：平和质75分，气虚质16分，阳虚质27分，阴虚质25分，痰湿质32分，湿热质25分，血瘀质10分，气郁质18分，特禀质10分。根据判定标准，平和质转化分≥60分，且其他8种体质转化分均＜40分，可判定为基本是平和质，同时，痰湿质转化分在30～39分之间，可判定为痰湿质倾向，故此人最终体质判定结果基本是平和质，有痰湿质倾向。

4．表格

气虚质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您容易疲乏吗?	1	2	3	4	5
（2）您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗?	1	2	3	4	5
（3）您容易心慌吗?	1	2	3	4	5
（4）您容易头晕或站起时晕眩吗?	1	2	3	4	5
（5）您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5
（6）您喜欢安静、懒得说话吗?	1	2	3	4	5
（7）您说话声音无力吗?	1	2	3	4	5
（8）您活动量稍大就容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					



阴虚质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到手脚心发热吗?	1	2	3	4	5
（2）您感觉身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5
（3）您皮肤或口唇干吗?	1	2	3	4	5
（4）您口唇的颜色比一般人红吗?	1	2	3	4	5
（5）您容易便秘或大便干燥吗?	1	2	3	4	5
（6）您面部潮红或偏红吗?	1	2	3	4	5
（7）您感到眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5
（8）您活动量稍大就容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

阳虚质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您手脚发凉吗？	1	2	3	4	5
（2）您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？	1	2	3	4	5
（3）您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？	1	2	3	4	5
（4）您比一般人受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？	1	2	3	4	5
（5）您比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5
（6）您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉东西吗？	1	2	3	4	5
（7）您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻（拉肚子）吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

痰湿质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到胸闷或腹部胀满吗？	1	2	3	4	5
（2）您感到身体不轻松或不爽快吗？	1	2	3	4	5
（3）您腹部肥满松软吗？	1	2	3	4	5
（4）您有额部油脂分泌多的现象吗？	1	2	3	4	5
（5）您上眼睑比别人肿（轻微隆起的现象）吗？	1	2	3	4	5
（6）您嘴里有黏黏的感觉吗？	1	2	3	4	5
（7）您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗？	1	2	3	4	5
（8）您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

湿热质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗?	1	2	3	4	5
（2）您容易生痤疮或疮疖吗?	1	2	3	4	5
（3）您感到口苦或嘴里有异味吗?	1	2	3	4	5
（4）您有大便黏滞不爽、解不尽的感觉吗?	1	2	3	4	5
（5）您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗?	1	2	3	4	5
（6）您带下色黄(白带颜色发黄)吗?（限女性回答）	1	2	3	4	5
（7）您的阴囊部位潮湿吗?（限男性回答）	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □倾向是 □否					

血瘀质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗?	1	2	3	4	5
（2）您两颧部有细微红丝吗?	1	2	3	4	5
（3）您身体上有哪里疼痛吗?	1	2	3	4	5
（4）您面色晦暗或容易出现褐斑吗?	1	2	3	4	5
（5）您容易有黑眼圈吗?	1	2	3	4	5
（6）您容易忘事（健忘）吗?	1	2	3	4	5
（7）您口唇颜色偏暗吗?	1	2	3	4	5
判断结果：□是 □倾向是 □否					

特禀质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您没有感冒时也会打喷嚏吗？	1	2	3	4	5
（2）您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5
（3）您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？	1	2	3	4	5
（5）您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	1	2	3	4	5
（6）您因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	1	2	3	4	5
（7）您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

平和质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您精力充沛吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易疲乏吗？ ★	1	2	3	4	5
（3）您说话声音无力吗？ ★	1	2	3	4	5
（4）您感到闷闷不乐吗？ ★	1	2	3	4	5
（5）您比一般人耐受不了寒冷★（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇）吗？	1	2	3	4	5
（6）您能适应外界自然和社会环境的变化吗？	1	2	3	4	5
（7）您容易失眠吗？ ★	1	2	3	4	5
（8）您容易忘事（健忘）吗？ ★	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

气郁质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到闷闷不乐吗?	1	2	3	4	5
（2）您容易精神紧张、焦虑不安吗?	1	2	3	4	5
（3）您多愁善感、感情脆弱吗?	1	2	3	4	5
（4）您容易感到害怕或受到惊吓吗?	1	2	3	4	5
（5）您胁肋部或乳房胀痛吗?	1	2	3	4	5
（6）您会无缘无故叹气吗?	1	2	3	4	5
（7）您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗?	1	2	3	4	5
判断结果：□是　□倾向是　□否					

（注：标有*的条目需先逆向计分，即：1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，再用公式转化分。）



体质调理方药推荐

个人体质的形成，和常年的生活环境、饮食习惯、作息时间、疾病情况密不可分，确实很难在短期内就调整至平和状态。但是不管什么样的体质，中医都可以从日常养生和疾病治疗两个方面进行调理，会在很大程度上改善体质的状况，避免病痛。

下面根据各体质的特征，推荐一些相关用药，仅供参考。如果不会辨证，务必在医生指导下用药。另外再好的药物也只能缓一时之急，长远来看，养成好的生活、饮食习惯，才是最好的养生之道。







（一）气虚体质

推荐用药：

1．参苓白术丸（中成药）

组方：人参、茯苓、白术（麸炒）、山药、白扁豆（炒）、莲子、薏苡仁（炒）、砂仁、桔梗、甘草。

功效：益气健脾，渗湿止泻。

主治：脾虚夹湿证。症见气短乏力，形体消瘦，胸脘痞闷，饮食不化，肠鸣泄泻，面色萎黄，舌质淡苔白腻，脉虚缓。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

2．补中益气丸（中成药）

组方：黄芪（蜜炙）、党参、甘草（蜜炙）、白术（炒）、当归、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣。

功效：补中益气，升阳举陷。

主治：脾胃气虚证。症见饮食减少，体倦肢软，少气懒言，面色苍白，大便稀薄，脉虚软。

气虚下陷证。症见脱肛，子宫脱垂，久泻，久痢，崩漏，气短乏力，舌淡，脉虚。

气虚发热证。症见身热，自汗，渴喜热饮，气短乏力，舌淡，脉虚大无力。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

3．归脾丸（中成药）

组方：党参、白术（炒）、黄芪（炙）、茯苓、远志（制）、酸枣仁（炒）、龙眼肉、当归、木香、大枣（去核）、甘草（炙）。

功效：益气补血，健脾养心。

主治：心脾气血两虚证。症见心悸怔忡，健忘失眠，气短乏力，食少，面色萎黄，舌淡，苔薄白，脉细弱。

脾不统血证。妇女崩漏，月经超前，量多色淡，或淋漓不止，便血，皮下紫癜，舌淡，脉细者。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

4．八珍汤

组方：人参10克、白术10克、茯苓10克、当归10克、川芎10克、白芍10克、熟地10克、炙甘草6克（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：益气补血。

主治：气血两虚证。症见面色萎白或无华，头晕目眩，四肢倦怠，气短懒言，心悸怔忡，饮食减少，舌淡苔薄白，脉细弱或虚大无力。

（二）阴虚体质：

1．六味地黄丸（中成药）

组方：熟地黄、酒萸肉、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻。

功效：填精滋阴补肾。

主治：肾阴精不足证。症见腰膝酸软，头晕目眩，视物昏花，耳鸣耳聋，盗汗，遗精，消渴，骨蒸潮热，手足心热，舌燥咽痛，牙齿动摇，足跟作痛，以及小儿囟门不合，舌红少苔，脉沉细数。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

2．左归丸（中成药）

组方：枸杞子、龟板胶、鹿角胶、牛膝、山药、山茱萸、熟地黄、菟丝子。

功效：滋阴补肾，填精益髓。

主治：真阴不足证。症见头晕目眩，腰酸腿软，遗精滑泄，自汗盗汗，口燥舌干，舌红少苔，脉细。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

（三）阳虚体质

1．肾气丸（中成药）

组方：肉桂、附子（制）、熟地黄、酒萸肉、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻。

功效：补肾助阳，化生肾气。

主治：肾阳气不足证。症见腰痛脚软，半身以下常有冷感，少腹拘急，小便不利，或小便反多，入夜尤甚，阳痿早泄，舌淡而胖，脉虚弱，尺部沉细；以及痰饮，水肿，消渴，脚气，转胞等。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

2．右归丸（中成药）

组方：熟地黄、附子（炮附片）、肉桂、山药、山茱萸（酒炙）、菟丝子、鹿角胶、枸杞子、当归、杜仲（盐炒）。

功效：温补肾阳，填精益髓。

主治：肾阳不足，命门火衰证。年老或久病气衰神疲，畏寒肢冷，腰膝软弱，阳痿遗精，或阳衰无子，或饮食减少，大便不实，或小便自遗，舌淡苔白，脉沉而迟。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

（四）痰湿体质

1．六君子汤

组方：党参9克、白术9克、茯苓9克、炙甘草6克、陈皮3克、半夏4.5克（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

功效：益气健脾，燥湿化痰。

主治：脾胃气虚兼痰湿证。症见食少便溏，胸脘痞闷，呕逆等。

2．温胆汤

组方：半夏6克、竹茹6克、枳实6克、陈皮9克、炙甘草3克、茯苓9克、生姜5片、大枣1枚（擘）（剂量仅供参考，请在医生指导下用药）。

功效：理气化痰，清胆和胃。

主治：胆胃不和，痰热内扰证。症见胆怯易惊，虚烦不宁，失眠多梦，或呕恶呃逆，或眩晕，或癫痫等，苔腻微黄，脉弦滑。

【注意事项】组方剂量为口服用量，若脾胃虚弱者建议改为泡脚，剂量如下：茯苓30克、半夏6克、竹茹6克、枳实6克、陈皮6克、炙甘草6克（剂量来自罗大伦《图解舌诊》，供参考）。

（五）湿热体质

1．平胃散

组方：苍术12克、厚朴9克、陈皮6克、炙甘草6克、生姜2片、大枣2枚（擘）（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：燥湿运脾，行气和胃。

主治：湿滞脾胃证。症见脘腹胀满，不思饮食，口淡无味，恶心呕吐，嗳气吞酸，肢体沉重，怠惰嗜卧，常多自利，舌苔白腻而厚，脉缓。

【注意事项】本方中药物辛苦温燥，易耗气伤津，故阴津不足或脾胃虚弱者及孕妇不宜使用。

2．三仁汤

组方：杏仁15克、飞滑石18克、白通草6克、白蔻仁6克、竹叶6克、厚朴6克、生薏苡仁18克、半夏15克（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：宣畅气机，清利湿热。

主治：湿温初起或暑温夹湿之湿重于热证。症见头痛恶寒，身重疼痛，肢体倦怠，面色淡黄，胸闷不饥，午后身热，苔白不渴，脉弦细而濡。

3．二妙丸（中成药）

组方：苍术、黄柏。

功效：清热燥湿。

主治：湿热下注证。症见筋骨疼痛，或两足萎软，或足膝红肿疼痛，或湿热带下，或下部湿疮，小便短赤，舌苔黄腻。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

（六）血瘀体质

1．血府逐瘀汤

组方：桃仁12克、红花9克、当归9克、生地9克、川芎4.5克、赤芍

6克、牛膝9克、桔梗4.5克、柴胡3克、枳壳6克、甘草6克（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：活血化瘀，行气止痛。

主治：胸中血瘀证。症见胸痛，头痛，日久不愈，痛如针刺而有定处，或呃逆日久不止，或饮水即呛，干呕，或内热瞀闷，或心悸怔忡，失眠多梦，急躁易怒，入暮潮热，唇暗或两目暗黑，舌质暗红或有瘀斑、瘀点，脉涩或弦紧。

2．桂枝茯苓丸（中成药）

组方：桂枝、茯苓、牡丹皮、赤芍、桃仁。

功效：活血化瘀，缓消症块。

主治：瘀阻胞宫证。症见妇人素有症块，妊娠漏下不止，或胎动不安，血色紫黑晦暗，腹痛拒按，或经闭腹痛，或产后恶露不尽而腹痛拒按者，舌质紫暗或有瘀点，脉沉涩。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

（七）气郁体质

1．柴胡疏肝散

组方：柴胡6克、陈皮6克、川芎4.5克、香附4.5克、芍药4.5克、枳壳4.5克、甘草2克（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：疏肝解郁，行气止痛。

主治：肝气郁滞证。症见胁肋胀痛，胸闷喜太息，情志抑郁或易怒，或嗳气，脘腹胀满，脉弦。

【注意事项】本方药性芳香辛燥，不宜久煎；易耗气伤阴，不宜久服；且孕妇慎用。

2．四逆散

组方：炙甘草6克、枳实6克、柴胡6克、芍药6克（剂量来自《方剂学》，请在医生指导下用药）。

功效：透邪解郁，疏肝理脾。

主治：阳郁厥逆证。症见手足不温，或腹痛，或泄利下重，脉弦。

肝脾不和证。症见胁肋胀痛，脘腹疼痛，脉弦。

3．逍遥丸（中成药）

组方：柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜。

功效：疏肝解郁，养血健脾。

主治：肝郁血虚脾弱证。症见两胁作痛，头痛目眩，口燥咽干，神疲食少，或往来寒热，或月经不调，乳房胀痛，脉弦而虚。

服法与用量可参见药品说明书，请仔细辨证后用药。

4．加味逍遥丸（中成药）

组方：柴胡、当归、白芍、白术（麸炒）、茯苓、甘草、牡丹皮、栀子（姜炙）、薄荷。

功效：疏肝清热，健脾养血

主治：肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，头晕目眩，倦怠食少，月经不调，脐腹胀痛。



医案：调理体质后，治好宝宝的癫痫读者投稿

懒兔子：

你好。很想和你分享一个医案。

我家孩子两岁半，半年前突然摔倒，去医院检查被认为是癫痫。

后来就服药住院，结果不服药还好，自从服了药症状就越来越严重，甚至住院治疗后到出院时，孩子竟然不能自己走路了。

而且住院并没见任何疗效，反而被那群医生认定为难治性癫痫，药物都控制不了了，每天发作二三十次，建议我们去北京考虑手术。

从医院出来我妈吓得连回家的路都找不着了，当时正好接近年关，加上家里人都害怕万一手术失败咋办，毕竟是在头部，所以我们就一直没去北京。各种偏方土方神婆，基本能找到的、能用上的都用了。

在这期间，孩子每天发作多的有十多次，少的也得三五次，去了好多综合医院、专科医院，4月份你来青岛那几天我们刚好去了南京儿童医院，好不容易在那儿排了两天队住上院，结果住院手续刚办完就被当时的值班医生给赶了出来。

当时还在病房上演了很戏剧化的一幕——我和我妈推着孩子，一个房间里的病人家属围着我们，然后那位医生就大声地跟我们讲着孩子的病情。因为当时孩子出现吃喝呛咳的现象，别说吃药了，吃饭、喝水都困难，一天发作十多次。这位医生就说孩子很可能是神经遗传变性病，如果真是她说的那样，那这孩子就没治了，最终只能靠打鼻饲维持生存……

可以想象我们哭成什么样，周围一片同情可怜的目光，本来信心满满地去，以为是个机会没准能治好，然而却是这种结局。她也建议我们去北京。

从那儿回来，我们就下定决心这次一定要去北京了，也就是在那个时候我开始看了兔子姐的公众号，然后就发现了温胆汤。当时也觉得挺神奇。

后来我们就抱着孩子去了一趟北京儿童医院，结果排队挂号看病后，只换回了一张住院单又回家等床位。来去一趟把孩子累着了，回家发病次数又增多。然而我们在家等了半个多月，还是没信。

无奈之下我只好去药房配了温胆汤和治阴虚的汤药，回家开始给孩子泡脚（但是治阴虚的只喝了一服就没再喝，因为孩子每天要吃的药太多了，实在吃不开，所以就先放下了），当时一天还是发作十多次。

后来因为很多医生给我们推荐的都是北大妇儿，我就干脆买了一

个黄牛号，然后我想我自己先去，带着孩子发作的视频和各种检查住院的资料，先找医生看，让医生给开住院单，然后安心回家等住院，反正当时以为孩子这种情况怎么都要住院治疗了。

这大概是5月中旬的事，我去北京的时候孩子在家已经用温胆汤开始泡脚，结果我去了北京那天恰好碰到挂号的专家病号爆满，初诊的号一个也不给加，我在那儿白白等了一天，最后差点低血糖。没办法，计划不如变化快，因为当时返程票也都提前买好了，我又辗转12个小时回了家。

回家那天刚好温胆汤泡到第八天，本来想着第二天带孩子再去北京，这次去就住那里，不住院就在那儿检查，无论如何是不能再等了。结果还没到家就接到电话，我姥姥去世了，心痛！

这样本来说好我妈陪我一块去的，结果她又去不了了，因为都是临时决定，所以家里人都抽不开身。可是我回家后发现孩子好了很多，然后大家就想要不先缓一缓看看情况再说。

经过各种思想斗争，最后狠了狠心决定继续在家观察一下情况。当时也去了一个中医院找一个老中医给看了，他也给开了一些药，但都是一些维生素、钙片、鱼肝油之类的补药，我们拿回来也吃了几天。

不着急去北京后，我就回老家参加葬礼去了。又过了几天，是孩子用温胆汤泡脚泡到十几天以后，突然有一天我发现，她白天一次都没发作！这是这半年来从没有过的事啊！

天啊，这情况不亚于天上掉下五百万好吗？！自那以后，只要她醒着就不会发作，只有在刚入睡时会发作两次。又过了一周多吧，她居然可以自己走路了！哇呀呀，如来佛祖显神通啊，我们家这是有出头之日了。

这大半年来，我们第一次能安稳地睡个好觉。孩子现在状态越来越好，到目前为止，已经泡脚一个多月了，我还会继续给她泡下去。

每天，我都会闻孩子的口气、看舌苔，然后有时间就跟着兔子姐学中医，希望可以把孩子彻底治愈。也希望有更多的人能因此相信中医，热爱中医，帮助家人脱离病痛，开始新的生活。

通篇看完，我真的心潮澎湃……



看到前面孩子的诊断结果，完全可以想象这个家庭遭受的煎熬与痛苦。全天下的女人各有不同，但是身为妈妈之后，就可以心连心了。

癫痫，即俗称的“羊角风”或“羊痫风”，用西医的解释，就是大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。据估计，目前中国有900万左右的癫痫患者，同时每年新增加癫痫患者约40万。在中国，癫痫已经成为神经科仅次于头痛的第二大常见病。

那么癫痫在中医里怎么解释呢？中医认为癫痫病因主要可以概括为痰、风、火、惊四个方面。

“痰”，不是指我们咳嗽的痰，而是身体里的病理产物。风火挟热，蒸腾有形之实痰上逆，蒙蔽心神、壅塞清窍，就会导致人体阴阳一时性的逆乱而发生抽搐，也就是癫痫病的发作。

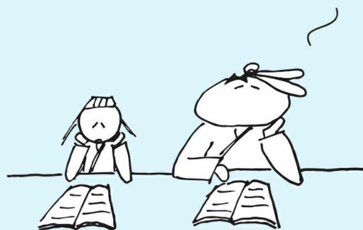
“风”，指的也不是自然界的风，而是身体内部的肝风。如果机体的气血不和，肝木失养，就容易内动生风。肝风内动就会引起强直、抽搐等癫痫的症状。

“火”，指的也是无形的病理之火，属七情病因范畴之“怒”，如肝火旺盛，怒火伤肝，心火太大，等等，均为癫痫的病因。因此心理压力大，常常生气、急躁易怒的人比较容易诱发癫痫。

“惊”，一是指惊吓，儿童癫痫惊吓者为多；二是指惊恐伤肾，肾为水脏，肾主骨生髓，通于脑。惊恐伤肾后，肾水泛滥反侮脾土，脾受到影响，不能将水谷精微运化输布于四肢脏腑，使其停留瘀滞于经脉之间，日久生痰，给癫痫发作埋下祸根。

所以针对以上，中医对于癫痫的疗法一般以定痫熄风、平肝泻火、豁痰开窍、培土制水为主要治疗方法。



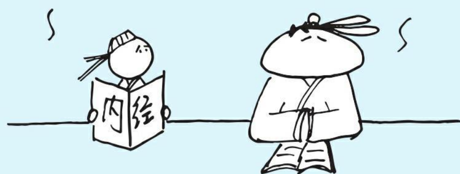


由于作者没有描述孩子的具体情况，所以无法判断孩子的病因。但是从用了温胆汤效果显著，可以反推出孩子的癫痫应该源于“痰”。痰浊、痰聚是癫痫最常见的原因，因此古有“无瘸不作痰”“痰湿生怪病”等说法。

温胆汤是除痰湿的常用方，它到底能治多少病我完全不知道，因为收到治愈的医案简直五花八门。但终其一点，只要是痰湿引起的疾病，用了温胆汤都会有效。

温胆汤理气化痰，清胆和胃。主治胆胃不和，痰热内扰证。症见胆怯易惊、虚烦不宁、失眠多梦、呕恶呃逆、眩晕、癫痫等。苔腻微黄，脉弦滑。

所以癫痫本身不是病源，而是症状。痰湿体质也是根本。温胆汤也不是治疗癫痫的方子，它是调整体质的，一旦体质恢复正常，很多病证不治而愈啊。



不过，虽然温胆汤可以燥湿化痰，但痰湿形成的根本还是脾肾二脏。因此在除痰之后，首要的任务还是补益脾肾之气，可以用六君子汤、补中益气汤、肾气丸或归脾汤善后。只有从根本改善脏腑的功能，才能彻底改变痰湿的体质，不再被“怪病”困扰。

后记

这本关于五脏六腑基础知识的书之所以能顺利完成，得益于中国中医药出版社的大力支持，因为书中的很多概念性定义都参考了该社出版的《中医基础理论》。这本书是全国高等中医药院校规划教材，也是我的枕边书，里面涉及了几乎所有中医基础知识，非常值得深入研究和学习。相信我，基础知识一定是你打开中医大门的钥匙。

愿中医改变你的生活。



手到病自除 3

手到病自除 2

手到病自除 1

手到病自除

【增订精华版】

常见病反射区自愈疗法（上）

杨奕 许智 —— 著

合谷穴

三阴交

少商穴

她69岁写作百万级

畅销经典

影响近1000万人重新认知健康

78岁耳聪目明牙齿齐整远离“三高”

活出了所有人都渴望的老当益壮

圣手杨奕亲授



45万字养生箴言+500张真人图示

居家珍藏，生命常青

总目录

手到病自除．1：常见病反射区自愈疗法（上）
手到病自除．2，常见病反射区自愈疗法（下）
手到病自除．3，人体反射区简明自疗图典





手到病自除

【增订精华版】

常见病反射区自愈疗法（上）

杨奕 许磬





1

40年祛病精华
数万临床实例总结

10万+读者五星推荐
1000万+受益者口碑背书

8年畅销300万册
自愈经典《手到病自除》
全新修订315处
手把手带您
病去福来、益寿延年



【增订精华版】杨奕 许驾——著

手到病自除

1

常见病反射区自愈疗法（上）





江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

手到病自除．1，常见病反射区自愈疗法．上／杨奕，许詈著．—南昌：江西科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5390-6103-0

Ⅰ．①手…　Ⅱ．①杨…②许…　Ⅲ．①反射疗法–基本知识　Ⅳ．①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第250753号

国际互联网（Internet）地址：http://www.jxkjcbs.com

选题序号：ZK2017230

图书代码：B17098-101

手到病自除．1，常见病反射区自愈疗法．上

杨奕　许詈　著

出版发行　江西科学技术出版社

社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号　邮编：330009　电话：0791-86623491

传真：0791-86639342　邮购：0791-86622945　86623491

经　　销　各地新华书店

印　　刷　河北鹏润印刷有限公司

开　　本　700mm×980mm　1/16

印　　张　15

版　　次　2018年1月第1版　2018年1月第1次印刷

字　　数　182千字

书　　号　ISBN 978-7-5390-6103-0

定　　价　45.00元

赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换

赣版权登字**-03-2017-357**

版权所有　侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：**010-82069336**

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者一直以来的信任和支持。

书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议。我们在为读者真诚解答的同时，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解和操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

前言
人生多道场，疾病乃修行

人生所有的际遇都是缘分，在我看来，人和疾病的相遇更是一种缘。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。我人生最关键的两个转折点，都是因为疾病。

第一次是16岁那年，因为胃溃疡，我遇到了山东淄博的薛老爷子，不只治好了病，还被恩师收于门下学习针灸推拿之术，从此结缘中医，痴迷其中。

第二次是1992年女儿大学毕业，我帮她减肥，想到了纯自然无伤害的反射疗法，严格按照反射疗法坚持了两个月，结果女儿一下子减掉了45斤。就此，我与反射疗法结下了不解之缘，在行将知天命的年纪，开始了另一段人生。

实践出真知，空谈不如实干。摸过了成百上千双脚之后，我如履薄冰般把这些经验之谈讲出来，没想到在《养生堂》等很多健康节目上大受好评，花甲之年还出版了自己的书。

如今，年近八十的我面对《手到病自除》系列的再版，忐忑而开心。忐忑的是这本书能不能在8年之后，还受到认可；开心的是，我有机会把图书出版后这几年来的一些新体悟梳理出来，拾遗补阙。在此过程中，我知道自己要对得起每一个读这本书的人。

我把之前出版过的4本书重新做了全面梳理，一字一句地认真看过、改过，框架更清晰、内容更精准，相信可以让读者感受到它们的焕然一新。还是老样子，我不会讲太多原理性的东西，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪儿用。我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

在《手到病自除》第1册和第2册中，我选取了80余种常见病和慢性病，包含了内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各个方面。其中很多疾病都提到了不止一种调治方法，您就选择最适合您的就可以了。同时书中还介绍了诊病治病过程中最常用到的几个反射区，包

括人体最大的药田——足部反射区，以及耳部、手部、背部、小腿一些特效反射区。您不用担心记不住，我已经把它编成了很多顺口溜，相信您能轻轻松松地看懂并学会。在治疗方法上，既有生克补泻法、四位一体法等，又有推拿、拔罐、敷云南白药、贴耳豆等与之搭配。总之，就是要让大家用起来更加得心应手，并能举一反三。其实，“万变不离其宗”，您只要掌握了反射疗法的原理，就能找到最适合自己的方法，甚至变成另一个杨奕。

选取这些疾病和调理方法的依据主要有两个：

一是我多年从事反射疗法的实践经验，这些病都是我曾经治好过的。我经常遇到一些中西医都很头痛的疑难杂症，这时我就会在全息胚的反射区上，尝试着给患者综合调理，往往能取得不错的效果。我把这些方法记录下来教给大家，希望可以传播开来，让更多的患者摆脱病痛。

二是读者的反馈。我的书上市以后，很多读者通过电子邮件或网站留言，与我分享他们用书中方法调理身体后的心得体会。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多因病求助的人。有些读者甚至反过来启发我：“杨老师，反射区疗法能不能与别的疗法结合起来呢？”这些宝贵的意见和建议虽然不能一一回复，但都记在我的脑子里了。它们时刻提醒着我，如何治疗更多的疾病，如何搭配不同疗法从而获得更好的效果。可以说是患者和读者共同勉励着我不断地进步，才会有《手到病自除》系列增订精华版的问世。

岁月荏苒，不觉间我已走过了半个多世纪。回首近八十年的人生路，虽然坎坷不断，一路磕磕绊绊，庆幸的是，我帮助了一些人，做了一些有益的事，没有让光阴虚度。

人生路上总有很多艰难困苦的时刻，生一场大病时，听之任之还是自求多福，起心动念之间就确定了走向。人生处处是道场，修心修佛修性命。愿大家都能拥有手到病自除的信念，修得健康无量，合家美满，幸福安健！

杨　奕

2017年8月于天津

目 录

前言　人生多道场，疾病乃修行
第一章　善用全息反射区，万福皆从足下生
全息反射区是人体疗愈的百草园
傻瓜式反射区疗法，精准又安全
每个反射区都有自己的看家本领
按一按、摸一摸，唤醒沉睡的自愈力
大病可化小，小病能化了
心到佛知，手到病除
第二章　人之足如树之根——足部八大反射区的功效
足部是人体最大的药田
足部基本反射区：消炎消化泌尿系统保健区
足趾反射区：内分泌头面颈肩保健区
左足底前半部反射区：脊背代谢心肺保健区
左足底后半部反射区：脾胃肠胰生殖保健区
足内侧反射区：颈椎腰背妇科保健区
足外侧反射区：骨骼生殖保健区
足背反射区：气管淋巴胸部保健区
右脚反射区：肝胆阑尾肠道保健区
足部按摩注意事项
第三章　身体处处皆福田——特效反射区的功效
小耳朵，大功效
手掌上藏着很多大病小信号
用好背部反射区，脏腑舒坦没烦恼
推推按按就能治病的小腿反射区
小腿内侧有7个神奇按摩点
小腿外侧反射区对消化力最有话语权
小腿背面反射区是腰背髋保健的特色锦囊
激活中老年人特效反射区自愈力的方法
第四章　腰好腿好一身轻——上肢疾病的调理方法
颈椎病：药方藏在拇指上
落枕：先要活血化瘀
肩周炎：寒气才是罪魁祸首
背部酸痛：找到痛点围追堵截
含胸驼背：5步美颈健背法

网球肘：并非网球运动员的“专利”
胸胁痛：背部和足部联合“用药”
腰疼：良方请往后背求
手脚发胀：足桑拿的功效可与运动媲美
手脚颤抖、麻木、冰凉：血液畅通才管用
第五章　健步如飞筋骨壮——下肢疾病的调理方法
腿脚无名肿痛：筋骨拘挛是病因
腿脚抽筋：千万不要盲目补钙
足跟痛：这样做，走路虎虎生风
踝关节扭伤：20分钟就见好
不安腿：先改掉跷二郎腿的习惯
风湿性关节炎：泡脚是最好的辅助方
痛风：请通好足底“下水道”
股骨头坏死：没有想象的那么可怕
第六章　耳聪目明精神爽——轻松应对五官科常见疾病
急性结膜炎：刮刮眼眶，神清气爽
耳鸣：早摸趾骨早知道
流鼻血：独头蒜止血有奇效
鼻炎：想去根先调理肺
牙疼：止疼药就在手上
口腔溃疡：小腿就是口腔科大药房
口臭：试试喝口健脾水
偏头痛：左病右治不怕疼
头晕、头疼：分析病因，区别对待
感冒：这样做比吃药打针还速效
失眠、精神不振：揉揉摩摩睡得香
第七章　百病渐消清福来——如何增强皮肤的免疫力
痤疮：用不着内服外抹
痱子：最好的药方在厨房
顽固脚癣、手癣：去燥除湿是关键
冻疮：痛过就好了
瘊子：只需7个鸡蛋
荨麻疹和带状疱疹：身心统调才见好
硬皮病：排出毒素，光洁如玉
附录　人体反射区综合疗法一览表

第一章
善用全息反射区，万福皆从足下生

全息反射区是人体疗愈的百草园

全息反射区能全面反映出人体病灶器官的很多不适。拿脚来打比方吧，脚底的反射区会根据身体的健康情况发出不同的信号，我们很容易就能捕捉到这些信号，从而能提前发现身体的隐患，把疾病扼杀在萌芽中。

很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，可一到了四五十岁，毛病就来了。

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养，一个劲儿地耗，到了四五十岁，这长期没保养的“车”，“零件”都磨损了，大大小小的病自然就冒出来了。

很多人开始关注自己的身体是从得了病以后开始的，没病的时候觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去安抚。时间长了，身体当然就不干了，只有用生病的方式引起您的注意。

人生病后只能是做亡羊补牢的工作了。那能不能让这只羊从一开始就不会丢呢？有一个办法，就是定期检查羊圈是不是有窟窿。要想身体没毛病，就不能等有病的时候再去吃药、打针，不仅费钱、费时，还累心，最后搞得全家老小都不得安宁。

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经常关心它罢了。有些人可能说了，怎么关心呢？我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好。那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用！这就要说到人体反射区的好处了。不只是五脏六腑，还有您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官，在您的脚、手等全息胚上都有相对应的反射区。刺激这些反射区就能调理好相应器官上的种种不适。

用这种反射区疗法经常安慰您的五脏六腑和各个器官，就相当于定期给身体这台“车”做保养，不用等到“车”出毛病后再去大修大补了。

什么是全息胚

我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部、背部、虹膜、舌等。这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。

全息胚理论最早是由山东大学的张颖清先生研究后提出的。张颖清先生认为，所有动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

这样说，大家可能有点儿费解，我来给大家举些例子：剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一棵蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，不久就会长成一棵葡萄藤；把土豆的一个芽眼种下去，也能长出一个完整的土豆。这里的一个蒜瓣、一段葡萄枝、一个土豆芽眼就是全息胚。

人身上无处不在的全息胚就是能使生命保持健康的种子，平时只要您好好浇灌，它就能结出健康的硕果。

什么是全息反射区

到底什么是全息反射区呢？我举个例子，比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它们之间是一个准确对应的关系。

比如，足底这个全息胚上就有胃的反射区，用各种手法刺激它，人体里的胃“这户人家”就有感应。它家的“门铃”响了，它就知道：哦，我有毛病了，该调理了。这样就相应地把胃的自愈潜能给调动起来了。

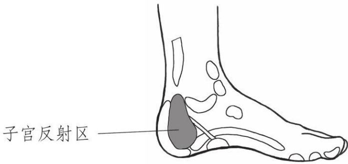
简单来说，刺激人体的反射区就能激活人体的自愈力。

前两年看到一本书，说是在给患者准备手术时，患者突然腹痛得厉害。无奈之下做了一系列化验，耽误了好几个小时，查出患者是急性阑尾炎。如果大夫懂一些反射疗法，在脚上摸一摸，就能准确判断出患者的疾病，从而减少患者的痛苦。

全息反射区的治病原理

反射区往往能反映出人体病灶器官的很多问题。拿脚来打比方吧，脚底的反射区会根据身体的健康情况发出不同程度的信号，我们在脚上很容易就能发现它。

像脚上的子宫反射区，如果一摸这里感觉酸痛或有疙瘩，就知道是子宫出了问题，因为这个反射区连着子宫嘛。这时候我们就揉一揉、推一推、按一按，把这个疙瘩给捻开，就能让全身的循环重新通畅。路通了，垃圾没了，那病不就好了嘛。

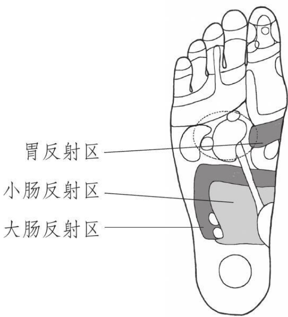


子宫有什么毛病，按揉您的脚后跟就可以解决。

全息反射疗法的由来

用全息反射疗法治病，主要是能让人做到不存病。所谓"上医治未病"，反射疗法就是让您通过身体上的各个反射区来把疾病消灭于萌芽状态，尽早调治，根本不让病有发展的机会，自己给自己当上医。

您身体哪里不舒服，那与之相对应的反射区上一定有反应，按起来就会特别疼。今天胃不舒服，去揉一揉胃反射区；两三天没解大便了，赶紧刮一刮小肠和大肠反射区，不用等到胃下垂、胃溃疡、肠癌的时候再去找医生。学会了反射疗法，哪里的反射区不通畅，您的手就到哪里给它疏通，疏通顺畅了，对应的脏腑器官就没病没灾了。



每天刺激脚上的大肠和小肠反射区，就能摆脱便秘一身轻。

远古时期的南非、埃及和我国都有过足部按摩的记载，这些都是全息反射疗法的雏形。现在，我把我学习和使用这个方法的一些心得与大家分享，希望大家在学会全息反射疗法后，不仅能保护好自己的身体，还能保护好家人和朋友的健康，这也算是为继承和发扬老祖宗的遗产做些力所能及的事情吧。

傻瓜式反射区疗法，精准又安全

通过全息反射区治病能够十分准确地直达病灶，不会扰乱我们身体内部器官的和谐关系。这种疗法简单易行，您只需要毫不客气地在自己身体的反射区上找“别扭”，把这些“别扭”折腾得不别扭了，您也就健康了。

现在人们得的病是越来越稀奇古怪了，这与环境的变化和人们的不良生活习惯都有关系。所以，我建议大家平常没事儿的时候要把自己身体的反射区都揉搓到。天天这么坚持，像心脑血管疾病、肝胆疾病、肠胃疾病、泌尿系统疾病等慢性病都将与您擦肩而过。

其实很多烦人的慢性病都是人们自己“娇惯”出来的。比如说，现在患高血压的人特别多，很多人都是药不离身，一顿不吃，就开始暗示自己：“我肯定快晕了，我今天忘记吃药了。”如果您学点反射疗法，每天点按双脚大拇指根部的大脑反射区，坚持下去，就会有很好的疗效，不用再天天用药养病了。

这么多年来，我一直在用全息反射疗法给人养生治病，在这个过程中，我发现它有以下几大优点：

远程遥控，精准对应

几年前，我有个学生，他夫人乳房靠近腋下的地方长了一个特别大的硬疙瘩。当时我一摸她脚上的乳房反射区，发现很干净，啥都没有。我想，这不是乳房有疙瘩，那是不是乳房周围出了什么问题呢？我又按她脚上的肋骨反射区，她立马“嗷”的一声叫开了。我一看，确实不是乳房的问题，是肋骨的问题。一问才知道，她前几天肋骨碰着了。所以说，用反射区诊病非常准确，把脉都不一定有这么准。

摸反射区就能知道身体的毛病，不但准确，还非常直接。比如，您一摸他的眼反射区，他喊疼，那他肯定是眼部有问题；您摸他的三叉神经反射区，他觉得酸疼，或者里面有个软包，那他就是三叉神经出了问题。

不入虎穴，也得虎子

用反射区来治病，说得简单一点就是在反射区摸摸、揉揉、搓搓，或者用按摩工具辅助一下。这种方法最大的好处就是，不用打针、不用吃药，肝、肾绝不会受到伤害。通过按摩反射区就能直达病灶，而且十分准确，完全可以做到“不入虎穴，也得虎子”。

打个比方吧，手破了，吃止痛药的话，药要先经过食道、胃肠器官等消化，然后进入血液，再从血液转到手上。这么一折腾，估计那点药也没剩什么了。大部分药都留给了肝、肾，造成了不可挽回的伤害。

用反射区来治疗，效果就不一样了。左手破了，我就揉一下同侧的脚趾头，比吃止痛药效果快很多，而且还非常管事儿，根本不用让身体遭那么大的罪。也就是说，用反射区治病完全不会扰乱我们身体内部器官的和谐关系，更不必去病灶区折腾，只要在相应的反射区施以刺激，就能轻松遥控疾病，不必亲自潜入敌方阵营也能将之一举歼灭。这才是保持健康的智慧之法。

傻瓜式操作，一学就会

我一直强调，反射疗法是最自然、最“傻瓜”、人人一学就会的方法。为什么呢？因为您只要在反射区上找到痛点，就等于找到了病根。

通过这么多年的临床经验，我总结出了一个道理：调病、治病就是跟身体找“别扭”。

没事儿的时候按按这些反射区，在这些地方找找“别扭”，发现酸痛、有疙瘩或其他异物时，那肯定是相应的脏腑出了问题。这时候不要避开它，而是要给它找“别扭”，把那些有毒之物揉开、揉化了，把“别扭”理顺就行了。

流水作业，环环相扣

反射疗法集诊断、治疗和保健于一体，是一个流水线作业。通过反射区，就可以直接摸到脏腑器官的毛病，摸到以后，顺手就把病给治了，一分钟都不耽搁。

比如说，您推推小腿上的胃区，感觉酸疼，这表示胃不太好。如果只是酸痛没有疙瘩的话，那说明胃没什么大的毛病，这个时候就赶紧每天多揉揉胃反射区，不要等到胃开始疼了，或者胃溃疡了再治疗。再比如说这会儿打嗝，您就在脚上横膈膜反射区有痛感的地方推推，就管事

儿了。消化不良或腹泻，就在脚后跟相应反射区“当当当”敲几下，也会有很好的疗效。

一些生了大病和手术后的患者也可以用反射疗法来减轻痛苦，但有出血症状的患者不可采用。对此，我自己就有亲身体会。多年前，我偶然发现自己脚上的肾反射区有褐色的斑点，斑点下面还有硬的阳性物，按上去感觉很疼。我就说：“看看！老师的肾里头可能长东西了！”女孩子们当时就哭了，男孩子们呢，都瞪大了眼睛看。我说：“离哭那天还远着呢！咱们拿自己做个试验看看！”

我用的方法就是每天吃一粒云南白药里的保险子，然后在反射区上外敷云南白药，再用砭石棒在足部肾反射区上的痛点处刺激，每天3～4次，每次10分钟。8天过后，那个疙瘩没了，褐色斑点也消失了。

我经常开玩笑说，眼见不一定为实，摸过才知道真相。

记住，您掌握的知识越多，方法越多，就越能得心应手。把这些知识和方法结合起来，并且用心去做，不仅能给自己带来健康，也可以最大限度地帮助到别人。真正是心到手到，手到病除。

每个反射区都有自己的看家本领

足部反射区对身体问题的反应最为明显。除此之外，耳朵、小腿、手部和背部反射区与足部一样，都属于全息反射区。它们各有各的特点，如果能够将其与足部反射区搭配起来使用，效果事半功倍。

足部位于人体的最末端，它对身体毛病的反应最为明显。您如果身体不舒服，就可以随时查找，并进行自我调理。耳朵、小腿、手部、背部等与双足一样，包含着全部的生命信息，只是人们对它们的挖掘不及足部那么深入罢了。

而耳朵、小腿、手部、背部等反射区各有各的特点，您如果能根据不同情况，将其与足部反射区搭配起来使用，效果往往会事半功倍。

比如，耳朵上的反射区异常敏感，见效是最快的。但是耳朵本身很小，且不照镜子的话自己根本看不见，所以上面各个反射区的位置不太容易找准。另外，身体有什么毛病的话，耳朵上相应的反射区按起来会钻心的疼，很多时候自己根本下不了手。但也正因为它有这个特点，耳部反射区特别适合用于检测疾病，您一抬手就能摸到它，所以平常没事儿您就在上面找痛点，找着后就使劲儿点按——这实在是一个不花钱的测病、防病的好办法！我在书中会向大家介绍一套简易耳操，每天坚持练习，就能把日常的全身保健做得差不多了。

小腿反射区的优点是操作起来非常方便，但它调理的主要是脏腑，涉及的外部器官不多，主打肝、肾、脾等内在器官，对鼻子、颈椎等地方没怎么“用心”。小腿反射区不涉及心、肺，所以说小腿反射区是个没心没肺的“偏才”和“怪才”。也正因为这种特性，它在调理其他脏腑，尤其是防治糖尿病、脾胃病等方面，往往一马当先、屡建奇功。

手部反射区是我诊病的第一步。一般有患者来找我，我都是先看看他的手，初步诊断他可能有哪方面的疾病，再结合足部反射区做进一步观察，就可以下定论了。而且从手部诊断疾病往往很准，尤其是一些慢性病，通过手部反射区能够做到对疾病的先知先觉。

背部反射区有各种俞穴，主要是从根子上来治理脏腑疾病以及由此引起的一些不适。使用背部反射区的方法，主要是拔罐和推背，这两个

方法都需要家人的配合，也都是平时常用的保健之法。

知道了以上几大全息胚的特点之后，您就可以把它们搭配起来使用了。

比如，家人帮您在背部拔罐调理肾脏毛病的时候，您就可以在每晚泡脚后自己按摩足部泌尿系统反射区，然后用云南白药贴敷脚底的肾反射区。您还可以自己点按耳朵上的肾、输尿管、膀胱反射区来帮助提高疗效。

搭配使用反射区的优点是：当您身体不舒服时，可能在某一处反射区上没有摸到明显的阳性物。什么是阳性物呢？就是在反射区皮肤下组织里出现的气泡、肉疙瘩、条索或小实块，这是疾病不同程度的表现。这时候您先别断言自己没事儿，而要在其他全息胚反射区上再找找，做到有效排查。一旦发现反应敏感点，就多去点按它，把敏感处揉到不再敏感，身体就没事了。

也就是说，几个全息胚反射区之间是同气相通、互相辩证的关系，不存在哪个最好、哪个最有效的说法，您身上哪里反应最敏感，哪里就有治病效果最好的灵丹妙药。

前几年，我们接诊了一位中风老人，时年73岁，经医院确诊后到我们这里进行反射疗法调理。开始的时候是她儿子背她上的二楼。经过三次调理之后，她自己能扶着扶梯一步一步地下楼了。她儿子高兴地说:“太好了，没想到这么快就有效果了！”

后来在巩固调理中，我们又给她做手部反射区。在配合手疗时，发现老人右手肺反射区突起，表面有个直径0.8厘米左右的阳性物。我问她：“多长时间了？”老人说有两年了，医院诊断为肺癌，打针、吃药、做化疗，折腾了将近两年的时间，病情没恶化，但也没减轻。但经过长期的药物刺激，她又得了药物肝。我摸着她手上突出的肉包，又进行了仔细的望闻问切。我问她吐的痰是什么颜色的，她告诉我她吐的是黑痰，有铁锈味。我记起之前在一本中医古籍中见到过这样的情况，极像是肺痈的症状。

于是，我们同时在老人的手和脚上，加强肺反射区和其他呼吸系统反射区的刺激，并建议她喝新鲜的甘草水。经过10天的调理，老人的中风痊愈了，肺痈的体表特征也消失了，没有痰，更没有了铁锈味。老人十分兴奋，逢人便说：“没想到，摸摸手、划拉划拉脚就把两种病都治好了。”现在已痊愈十几年了，老人依然健在。只要见了面，她就激动地拉

着我，感激之情溢于言表。

按一按、摸一摸，唤醒沉睡的自愈力

人体自身的免疫系统本来非常完善，只不过我们过度依赖现代医学而弃之不用，就形成了惰性。反射疗法其实就是保护与增强人体与生俱来的免疫能力，通过按摩来激发免疫系统的建立和完善，激活人们自身的自愈能力。

简单来说，反射疗法就是通过人体正常神经的反射弧，将刺激传递到目标位置，激起受刺激者的自愈力，从而对目标位置起到调理和改善的作用。

大家千万别小看人体的自愈能力。我们人体自身的免疫系统本来非常完善，只不过我们过度依赖现代医学而弃之不用，就形成了惰性，最后人体自身的免疫力也不能为人体所用。免疫系统的破坏和缺失也是现在慢性病发展的重要因素之一。反射疗法其实就是保护与增强人体与生俱来的免疫能力，通过按摩来激发免疫系统的建立和完善，激活人们的自愈能力。

1999年，我接诊了一位糖尿病患者。首先，我用足部全息反射疗法给他做了整体诊断，发现在他脚上的肝部反射区有包块。后来通过问诊，患者反映医院已确诊为肝囊肿，7.3cm×5.8cm大，但因生活困难，难以负担高昂的治疗费用，所以当时决定暂时搁置不管。我和患者及其家属沟通了一下，想用足部全息反射疗法试试。于是，我便开始为他进行调理治疗。在全足反射区都做调理的情况下，重点加强肝、胆、脾、脑垂体、肾上腺、所有淋巴反射区及消化系统和排泄系统。与此同时，我采用了癌根1、癌根2、癌根3三点进行配合调理。虽然囊肿不是癌，但它也是一种淤积，我在这三点每点都做顺36下、逆24下的平衡疗法。不间断地连续调理了六次以后，患者再去医院检查，报告上赫然写着肝区无任何占位性病变。患者悲喜两重天，我俩相对而泣。

接触反射疗法的三十余年来，我们认识到人体蕴含着巨大的自愈力，能够自生的就能自灭，能够自己萎缩的就能自己再生。而实现自愈力的前提是要给予一定的刺激。经过长期的实践，我确信对足部反射区的刺激能最大限度地增强人体自身的自愈能力。在目前看病难、看病贵的情况下，我们在临床中应用全息反射疗法——无创伤、无介入、无副

作用且经济实惠的方法，能够缓解这种状况，为国民造福，为整个人类造福。

大病可化小，小病能化了

反射疗法能够祛除病根，做到大病化小、小病化了。但是为什么有的读者严格按照我书中的方法去做，效果依然不明显呢？是没有好的心态和坚定的信念使然。疾病来临之时，您一定要树立一个坚强的信念：健康由我不由天。

很多人说反射区按起来非常痛，有时候坚持不下去，尤其是按耳朵上的反射区，实在是痛得受不了。还有人说刚开始练拍手的时候，也是疼得忍不住，有的人还拍得手上起了裂口或白刺。我想说的是，对于这些痛苦，您一定要忍住。短痛总比长痛强，不通则痛，调通了、健康了，就没有痛感了。

反射区上有疙瘩和堵塞，就得赶紧把它揉开。您可以用按揉推刮的方法，也可以用拔罐的方法，还可以用云南白药贴敷法把反射区的毒素渗透分解。记住，舍得一时之痛，才能把病彻底除尽，才能让身体拥有一个良好的内环境，从而赢得一个健康的体魄。这个过程就是有舍才有得。

生活中的很多事情跟用反射疗法祛病是一个道理。我出完第一本书后，很多朋友尤其是同行的朋友都说我：“您把自己这点儿老底儿都抖搂出来了，不怕断自己的后路、丢自己的饭碗吗？”反射疗法是我谋生的饭碗不假，但它更是老祖宗留下的东西，不是我自己的，我学会了，把它教给更多的人，看起来是舍出去了，但每次看到读者的留言，说他某方面的问题正在慢慢改善，我就觉得心里挺美的，心态越来越好，人也越来越快乐，这种感受是花多少钱都得不到的。

得病的人心理一般都非常脆弱，这对治病十分不利。实际上，只要治疗得法，谁都可以大病化小、小病化了。为什么有的读者严格按照我书中的方法去做，不怕疼，也坚持下来了，但效果依然不明显呢？是没有好的心态和坚定的信念使然。俗话说“得病如猛虎下山，祛病如棉里抽丝”，稳下心来，慢慢调治。疾病来临之时，您一定要树立一个坚强的理念：健康由我不由天。

我曾经在电视台的一档节目里说：没有谁能一辈子不遇上点坎坷的。什么是坎坷？坎坷叫一生，幸福叫时刻，一时一刻加一块儿，75分

钟，人这一辈子的幸福只有75分钟，剩下的都是坎坷。小到您喝点儿开水烫着嘴了，大到得了某一种病，都算是生命中大大小小的坎坷。有坎坷不要紧，努力去战胜它，每战胜一个坎坷，您就离幸福近了一步。

遇到坎坷以后，您千万不能钻牛角尖。比如，外头飞进来一只蚊子，把您的胳膊咬了，您就想跟它玩命，“我非逮着这蚊子不可”。但这只蚊子最后飞走了，您报不了这个仇了，还有必要跟它较真吗？要我说，您就把那些不良情绪和惹您生气的事都当作蚊子，不理它，更不要把它放在心里，就不会活得那么累了。

心到佛知，手到病除

健康本身是一种修行，身体的反射区就是健康和福气生长的福地。要敬重自己的身体，学会惜福。对朋友尽“关心”，对父母尽“孝心”，对子女尽“爱心”。只有这样，才能为他们求得健康，更为自己修得福报。

很多人得了病以后都觉得很痛苦。为了尽快恢复健康，有的人去拜佛，求佛祖保佑自己和全家人平平安安。

其实，在我看来，健康本身就是一种修行，所以，它不是求来的，而是修来的。我们自己就是自己的佛。

佛从哪里来？怎么修？我觉得身体的反射区就是健康和福气生长的福地。

我们身体的每一部分都是一个全息胚，也就是说我们身体里本来就有很多健康的胚芽，就看您如何去浇灌，从而让身体开出健康的花、结出福报的果了。

要想让我们的身体不生病，首先要敬重身体的这些福地，那么平时就不能不管不顾，让它荒废了。您没事儿的时候，按我说的方法经常给自己的反射区做做保健，激活它们，就等于是在给身体的这些福地松土、浇水、施肥了。

自然，当身体有哪些不舒服的时候，这些福地一定会发出某种信号告诉您，是缺水了、缺肥了还是该锄草了。

身体里风调雨顺，土好、水好、肥足了，自然是只生健康不生草。过去我有一个朋友说，“人”字这一撇是天神，这一捺是魔鬼，我们“人”，既有天神做好事的一面，也会有私心杂念的一面。所谓做人、修福、惜福，不是说要把私心杂念彻底摒除，而是要找到彼此之间的平衡点，把它摆正。

这个摆正的过程，在我看来，就是一种修行。您修自己的道德，修自己的心地，怀着一颗慈悲之心和对身体的敬畏之心，您就是一个大写的“人”。

很多时候，得病让我们学会了惜福，学会了珍惜现在的日子，知道很多事情要尽早去做。

那么，我们对待家人和朋友都要有一颗慈悲之心。它不是怜悯，而是一种发自内心的关爱，一种坦然面对得失并且及时行善的心境。

在帮别人化解病痛的同时，对自己在技术上也是一个提高，在心性上更是一种锻炼。同时，对病者，不仅要打开他的心扉，也要在心理上给他一种调整和治疗。在治疗的过程中要用心，只有心到才能佛知，手上才有祛病的神助之力。

我自己一生中坎坷不断，但一直致力于在修身中修佛，近些年来，做了些利国利民的事。四百万册书的销售，给我带来了不下一千万的书迷和粉丝。人们的感激之声不绝于耳，但同时也有一些不友好甚至过激的言论。这时我的学生给我打电话说：“老师，这是羡慕嫉妒恨，您又长学问了吧。”另外，成都的一位书法家送给我一副对联“能遭天磨乃铁汉，不遭人嫉是庸才”。这副励志的对联给了我很大的力量，这就是正能量，它一直鞭策着我更加努力地学习和工作。

第二章
人之足如树之根
——足部八大反射区的功效

足部是人体最大的药田

中华反射好疗法，保健理疗进万家。四面梳理多推按，再把足趾来牵拉。摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。活动气血推小腿，万里之行始足下。

平时您可能很少注意自己的脚，每天把它藏在鞋里算了事儿，充其量每天泡泡脚，女同志涂点儿指甲油，给脚美美容。

不过，现在大家对脚也越来越重视了。我教给您的方法都是我这么多年自己摸索出来的，它不只是让您的脚舒服那么简单，而是集诊断、保健和治病于一体的。而且，您家里只要有一个人会，就可以保证全家人的健康了。

我有一个朋友，她丈夫有糖尿病，女儿心脏有问题。我用足部反射疗法给她丈夫调理过一段时间，效果比较明显，后来我就把全足按摩的方法教给了她。一开始她每天给父女俩做足部按摩，后来一周做一次，一直坚持了两年多，现在全家人都健健康康的。您用我教给您的方法也可以成为全家人健康的福星。

可能对很多人来说，一下子就学会足部反射疗法不太容易。考虑到这一点，我把足部的八大反射区编成了一个朗朗上口的顺口溜，您只要记住这个顺口溜，再记住我在书中介绍的几个基础手法，坚持下去就可以轻松地把自己和家人的健康牢牢地握在手里了。

不管是给自己做，还是给家人做，在做足疗之前，准备活动不能少。下面这个顺口溜，您要先记住了：中华反射好疗法，保健理疗进万家。四面梳理多推按，再把足趾来牵拉。摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。活动气血推小腿，万里之行始足下。

足部基本反射区：消炎消化泌尿系统保健区

首先点按肾上腺，消炎退烧管戒断。腹腔神经刮压全，腹胀腹泻得安然。排泄四区成一线，肾管膀胱紧相连。足跟内侧一斜线，阴道尿道居中间。

首先点按肾上腺，消炎退烧管戒断

如果说脚一向不怎么被重视的话，那脚心就更是被忽略了。有人洗了脚、洗完澡，总是随便擦一下脚面就行了，从来不擦脚心。这样，所有的寒气和脏水顺着脚心就传遍了全身。事实上，脚心的作用可大着呢，我们不仅不能忽略脚心，还应该对脚心给予高度的重视。

当家里人突然晕倒、发热或有炎症的时候，点按脚心的肾上腺反射区5分钟，都能有很好的效果。我还经常用这个反射区帮助人戒烟、喝醉酒后催吐等。

说到这儿，我想起十几年前，我曾经给一个老先生治中风，但是治好后他看起来却并不高兴。

我觉得很奇怪，就问他："老哥，您中风都好了，还愁啥？"他见我这么问，一开始有点不好意思，后来就直接说了。他说："我抽了一辈子烟了，可是现在一抽就呛，而且嘴苦，想抽又不想抽，这样心里闹腾着，难受！"我这才明白过来，就跟他说："老哥，您别着急，您这个不想抽烟是我给您弄的。因为我看您的烟有点儿过量，所以在做恢复治疗的同时有意多点了点您的肾上腺反射区。多点这个肾上腺反射区，能使身体对尼古丁的需求得到满足，您自然就不怎么想抽了。"他听完我的话才明白是怎么回事，终于不再犯嘀咕了。回家后，他自己坚持每天按揉肾上腺反射区，以前一天是四包烟的量，现在减少到两包，身子骨一直很硬朗。

另外，现在人应酬多，喝多是常有的事儿。谁都知道酒多伤肝，而且喝多了往往很难受。家人可以双手点按他的肾上腺反射区，用点儿强力，点按5分钟左右。这时候要随时准备躲闪，他可能随时都会把酒吐出来，但是酒一吐，他就轻松多了。

肾上腺反射区虽好，但也不是什么人都能用的，血压高的人就要少点按它，因为它有升压的作用。那么相应地，血压低的人平时多点按肾上腺反射区，就能很好地调整自己的血压。

腹腔神经刮压全，腹胀腹泻得安然

腹腔神经丛反射区也在脚心，位于肾反射区的两侧，也就是我们平常说的涌泉穴的位置，它主要管咱们肚子上的这些事儿。

如果您突然出现肚子胀或者拉肚子，用两只手使劲儿点按腹腔神经丛反射区10分钟，肚子立马就舒服多了。还有很多女同志经期腹痛，那平时就要多点按这个区，尤其是在月经来之前的半个月，每天每只脚点按10分钟，坚持一段时间就会有明显的改善。

排泄四区成一线，肾管膀胱紧相连

肾反射区在肾上腺反射区下面，脚底“人”字形交叉下凹陷处；输尿管反射区是连接肾反射区与膀胱反射区的一条弧线；膀胱反射区位于脚底底部与脚底内侧交界处，足跟前方。有肾炎、肾结石或者尿急、尿频、尿痛等症状的人，一定要高度重视这几个反射区。

老年人一般都肾虚，很容易腰膝酸软无力。还有的人要么尿频，要么尿路不畅或尿里出现蛋白。很多人开始以为是急性肾炎，结果治来治去，把急性的治成慢性的了，身体上和心理上都非常痛苦。

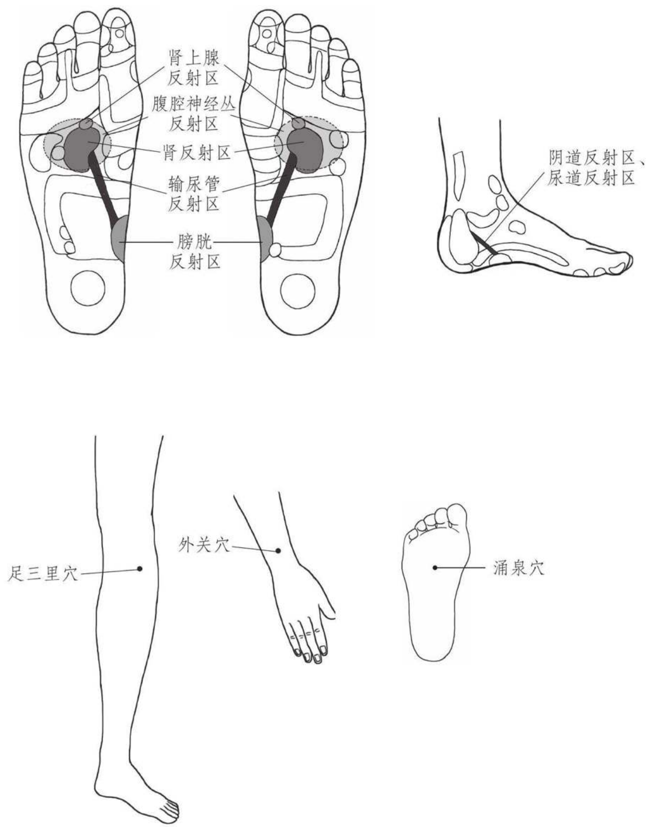
这种情况就可以用足部反射区来调治肾脏疾病，首先要经常做全足的按摩，然后重点梳理肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道等反射区，而且还要把能够消炎的脾、上下淋巴等反射区都梳理梳理。每天分别用点按、推刮等方法做15分钟。

足跟内侧一斜线，阴道尿道居中间

尿道和阴道反射区在脚内侧，治疗尿频、尿急、阳痿、早泄、阴道炎等，效果非常好。

我们做足底保健就像平时打扫房屋一样，首先要把过道的垃圾给打扫干净了，我们扫出来的其他东西才有出去的道儿。做足底保健的过程中产生的那些废物全都得从这个过道往外走，所以要首先梳理这几个反射区。

肾上腺、腹腔神经丛、肾、膀胱、阴道、尿道这几个反射区，不仅在开始要做，在做完全足按摩以后还要做一次。这6个反射区就叫作基本反射区。我们经常提到的足三里、外关、涌泉穴这3个长寿穴，平时敲敲打打都有好处。如果我们把这3个长寿穴和这6个基本反射区结合起来调理或者保健，效果一定是事半功倍的。



足部基本反射区示意图

足趾反射区：内分泌头面颈肩保健区

前额就在五趾端，专管五官与失眠。垂体拇指正中间，九大系统司令官。拇根小脑连脑干，防治痴呆头脑健。三叉神经拇指外，耳鼻牙病与面瘫。鼻区顺着拇甲弯，左鼻不通做右边。大脑尽在拇腹面，防治痛晕防血栓。拇根颈项多点按，降低血压防颈肩。二趾三趾治眼疾，消灭炎症保护眼。四五趾间治耳病，耳聋耳鸣中耳炎。

前额就在五趾端，专管五官与失眠

看了上面这句话您肯定觉得有意思吧，我们的五官就是被这五个脚趾头管着。平时我们老是说“臭脚、臭脚”的，但它可是管着您看的、听的、吃的、闻的、尝的，另外，还管着您休息的好坏。

这里说的前额就是脚趾趾肚的前端。您要是胃口不好、眼睛不舒服、鼻子不通气、听力有毛病或者老睡不着觉，那就多搓搓您的五趾端吧，经常搓这个地方能让您神清气爽。

垂体拇指正中间，九大系统司令官

大拇指（大脚趾）正中间的位置是脑垂体反射区，它是内分泌系统的司令官，调节着您的内分泌。皮肤干燥起皮儿、长痘痘、容易发脾气、女同志月经不正常等，这都是内分泌的问题。另外，脑垂体反射区还管长个儿、睡眠以及您的生活节律。很多人都头疼倒时差这个事儿，那么您就可以在出门的时候点按这块区域，点十几分钟，就能有很好的调节作用。

拇根小脑连脑干，防治痴呆头脑健

老年痴呆症恐怕大家都不陌生，人跟傻子似的，脾气还挺怪。我知道一位老爷子得了痴呆症，刚吃完饭又说要吃饭，儿女不给吃的就“哇哇”哭。要不就老是说要上厕所，到了厕所又说：“你领我来这儿干吗？”完全让儿女们哭笑不得。建议儿女们每天给父母多捋捋小脑脑干反射区，中老年人没事儿自己也多做做，可以有效地预防老年痴呆。

三叉神经拇指外，耳鼻牙病与面瘫

大脚趾趾肚靠近第二脚趾的地方就是三叉神经反射区，它管着您的面门。像什么偏头痛啦，眼干眼痛啦，觉得脸上的肉不那么灵活啦，或者有的老年人中风了，嘴巴歪到一边去了，都得多点按这儿。

鼻区顺着拇甲弯，左鼻不通做右边

脚上的鼻反射区跟三叉神经反射区相对。感冒了，鼻子不通气，怎么办？记住了，右边鼻子不通气，您就在左脚上找这个位置，顺着一个方向推上20分钟，肯定会立马觉得清爽，比吃任何鼻塞灵都省事儿。同样，右边鼻子不通气就推左脚上的鼻反射区。

大脑尽在拇腹面，防治痛晕防血栓

高血压恐怕是中老年人最头疼的事了，糖尿病、心脏病、脑血栓这些毛病也都跟高血压脱不了干系。有高血压的人，每天睡觉前就多划拉划拉位于大脚趾趾肚的大脑反射区，不用刻意抽时间去做，边看电视边做就行，坚持下去，您的血压就会降下来了。

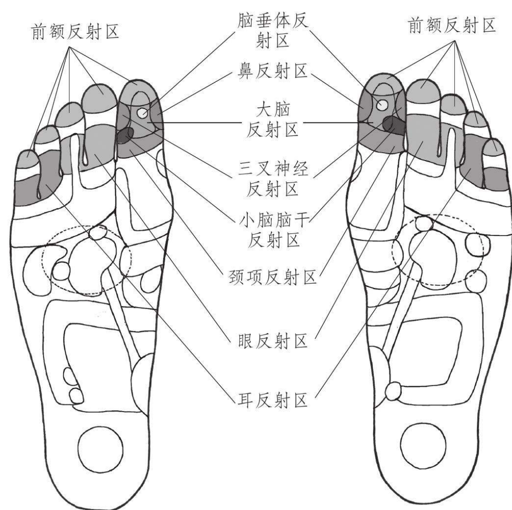
拇根颈项多点按，降低血压防颈肩

您看，大脚趾像不像人的脖子，对了，它就管着您的脖子。您脖子有什么不舒服了、血压高了、颈肩有毛病了，都得向它求救。

二趾三趾治眼疾，四五趾间治耳病

大脚趾咱说完了，那二趾、三趾有啥用呢？这两个趾头，跟您的眼睛有关系。要保护眼睛，就多点按点按您的二趾、三趾下面的眼反射区，它对青光眼、白内障、眼底出血、结膜炎等各种眼部疾病都有疗效。

二趾、三趾都有用了，那四趾、五趾有什么用呢？从上面的话中我们就看得一清二楚了。四趾和五趾跟您的耳朵有关系，耳聋、耳鸣、中耳炎等各种耳朵疾病都可以调派这两个趾头出来应战。


前额反射区
脑垂体反射区
前额反射区
鼻反射区
大脑反射区
三叉神经反射区
小脑脑干反射区
颈项反射区
眼反射区
耳反射区

足趾反射区示意图

左足底前半部反射区：脊背代谢心肺保健区

跖趾间甲状旁腺，防治痉挛与癫痫。甲高甲低甲状腺，代谢失调由它管。脚底横带斜方肌，舒展脊背健颈肩。斜方肌下肺带宽，上推支气中趾间。循环器官重在心，肺带下面向上按。

我要是问您，咱们的两只脚一样吗？您可能会笑，两只脚还有啥不一样的，无非就是两个方向不一样，掉了个儿而已。其实，两只脚上的反射区是不太一样的。我们先来看看左足底前半部。

跖趾间甲状旁腺，防治痉挛与癫痫

甲状旁腺这个反射区有啥作用呢？这句顺口溜就已经说得很明白了。它能够治疗因甲状旁腺功能失调、钙磷不平衡引起的筋骨酸痛、骨质疏松等，并且能加强胃肠的蠕动。另外，像家里有癫痫患者的，一定要记住这个反射区。癫痫患者突然犯病时，家里人要双手按住患者两只脚上的甲状旁腺反射区，使劲点按几分钟，他就能安静下来，舒服很多。

甲高甲低甲状腺，代谢失调由它管

甲高的人，经常兴奋；甲低的人贪睡、萎靡不振。这些都是由甲状腺来调节的。那谁管甲状腺呢？大脚趾和二脚趾趾缝下面的甲状腺反射区就管着甲状腺的分泌，调节人体的新陈代谢。如心慌、失眠、肥胖、更年期综合征这些病症都跟甲状腺有关系，都可以通过按摩甲状腺反射区来调理。

甲高或者甲低的人，甲状腺反射区有一条小沟，摸起来硬硬的。还有的人甲状腺反射区天生就有一条小硬沟，这也是甲状腺有问题的表征。

甲高的人，心慌气短，脾气特别大，吃得又多，有的人眼睛凸出。甲低的人经常觉得不吃就饱，还虎背熊腰的，沾枕头就能睡着。有以上表现的人都是甲状腺有问题，平时要多点按甲状腺反射区来调理。

脚底横带斜方肌，舒展脊背健颈肩

落枕就是脖子僵硬动不了了。哪天早晨起来，忽然觉得脖子后面这块儿疼，想扭扭头却动不了，感觉脖子那儿僵住了，这就是典型的落枕表现。我的很多患者就是歪着脖子冲进来的，让我赶快给他治治。其实，这个很简单。三四趾趾缝往下一厘米，然后横着到小脚趾的区域都是斜方肌反射区。这个反射区对于缓解颈肩部酸痛、落枕、上肢无力麻痹等，都有很大的帮助。

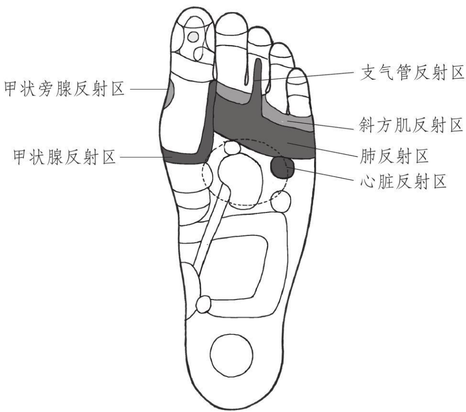
斜方肌下肺带宽，上推支气中趾间

大脚趾下的那块大骨头横着到小趾那边都是肺及支气管反射区。

很多老年人肺和支气管不好，特别爱咳嗽，经常因为咳嗽憋成大红脸。儿女们看着心疼，但也没办法。人老了，肺和气管里的脏东西长期积累，自然就不怎么通了。我曾经调治过一位老先生，他总是干咳，干咳以后就吐白痰。我用按摩棒给他推按肺和支气管反射区，每天做半个小时，几天以后，他的症状就消失了。我跟老人的孩子说，平时多给老父亲搓搓这两个反射区，给他把气儿捋顺了就什么病都好了。

循环器官重在心，肺带下面向上按

有心脏疾病的朋友们要特别注意自己的心脏反射区。我的一个学生心律不齐、心衰，我给她治疗的时候，重点就是按摩这个反射区。我建议子女们，平时没事儿的时候重点给父母捋捋心脏反射区，不管父母身体有什么不舒服，让他们安心就是最终的目的。



左足底前半部反射区示意图

左足底后半部反射区：脾胃肠胰生殖保健区

脾司造血在心下，免疫强身好器官。胃痛胃胀及胃酸，点揉胃区可消炎。胰区加强要重按，糖尿顽症防在先。十二指肠胰区下，消化不良多点按。四指屈曲刮小肠，胀气腹泻防肠炎。横降乙直大肠全，便秘腹泻肺疾患。肛门独在左脚底，可治痔瘘和便秘。足跟中央稍靠前，生殖系统定点按。

在饭桌上，主人都会劝说："大家吃好喝好。"其实，现在生活条件好了，都不愁吃不饱吃不好了。但是如果吃得好，消化不好，那吃了也白吃。所以，消化好才是真正地吃好，而我们脚下就有最好的健胃消食片。

脾司造血在心下，免疫强身好器官

《黄帝内经》上说："脾胃者，食廪之官，五味出焉。"啥意思啊？意思是说脾胃啊就是个管仓库的官儿，您吃进嘴里的饭，先到胃里面，然后脾给推动推动，运化运化，再分配到我们身体的各个地方。

脾统管着血，要是血不听话，自己出来了，脾这个统帅绝对脱不了干系。脾反射区就在心脏反射区下面，我在实际的治疗过程中就看到了脾的强大功能。好多患者胃口不好或消化不好，我只要给他们重点地做一下这个反射区，就都能很快恢复。

胃痛胃胀及胃酸，点揉胃区可消炎

胃是吃进去的东西到达的第一站。可是，光是看现在电视上狂轰滥炸的胃药广告就知道，这个第一站其实不那么太平。

很多人都有胃痛、胃胀、胃酸的毛病，有的是一时的，有的是长期耗出来的。不管是哪种情况，您都要多揉揉脚下的胃区。不管您是胃痛了、胃胀了，还是胃酸了，坐在那儿揉一会儿，就会舒服很多。用胃反射区来治胃病，疗效不会是今天治好了，明天又犯了，它能改善甚至根治胃的很多毛病。除了胃痛、胃胀、胃酸，还能缓解胃下垂、慢性胃炎等病症。可以说，胃是消化系统的第一块福地，您一定要好好利用起

来。

胰区加强要重按，糖尿顽症防在先

现在的人往往一得了糖尿病就要死要活的，其实没有必要。

天津一位老爷子得了糖尿病，天天吃梨。梨含有很多糖，这种做法看起来是很不应该的，结果呢，老爷子几十年的糖尿病反而因为吃梨吃好了。怪不怪？不怪。在老爷子身上，这个梨的果糖分解，对于糖尿病的葡萄糖有一个抵消作用。当然，个人情况不同，不能盲目照搬照抄。不过，按摩足底反射区的方法却是可以照搬照抄的。

能够改善糖尿病状况的这个反射区就是胰反射区，经常揉搓这里，您体内的血糖就会慢慢降下来。

十二指肠胰区下，消化不良多点按

胰区下面就是十二指肠反射区。这个反射区跟胃反射区的作用差不多，对于消化不良很有疗效，尤其是对治疗十二指肠的一些疾患也有很大帮助。

四指屈曲刮小肠，胀气腹泻防肠炎

胀气打嗝怎么办？首先还是找小肠。小肠胀气时，一般是人的下腹不舒服，就跟揣着只小兔子一样，活蹦乱跳的。这个时候呢，小肠反射区就派上用场了。您就坐在那儿，多揉揉小肠反射区，保准这只小兔子就老实了。除了胀气，按揉这个反射区对如慢性肠炎和营养不良引起的其他疾病也有一定的疗效。

横降乙直大肠全，便秘腹泻肺疾患

记得曾经看过一个电视节目，主持人走到大街上拉过来一个人就问："您知道什么是便秘吗？"很多人摇摇头，有些人说就是拉稀，也有人说是拉不下来。其实，便秘的表现就是粪便干、拉不尽。要治疗这个病就得按摩脚上的大肠反射区了，横结肠和降结肠能够吸收营养，运送养料；而乙状结肠和直肠负责运送废料，多按摩这几个反射区，就可以有效缓解便秘、肠道息肉等症状。

肛门独在左脚底，可治痔瘘和便秘

俗话说“十人九痔”，什么意思呢？就是说十个人有九个人都会得痔疮。我有一个患者，是个大学生，他们宿舍里有好几个同学都有痔疮。啥表现呢？最明显的就是便血。一般根据便与血的先后顺序可以看出是内痔、外痔还是混合痔。有的人一劳累就会便血，还有的人严重点，经常便血，这就要引起注意了，它很有可能引起贫血。要缓解甚至治愈痔疮，那您就要多按摩肛门反射区。

足跟中央稍靠前，生殖系统定点按

现在打着治疗生殖系统疾病招牌的医院有很多，专门的妇科医院、生殖医院都多起来了，看来生殖系统疾病还是很普遍的。这可能跟现在吃的一些东西有很大关系，加上这种药那种药啦，这些都会对人体的生殖系统造成危害。

我不反对到这些医院去看病，但我希望大家能够知道一些自我保护的知识。除了少吃肉之外，就是要记得多给自己按摩按摩。您每天抽十几分钟揉搓一下脚后跟的生殖系统反射区，对于调理如性功能障碍、月经不调、痛经、前列腺疾病、更年期综合征等病症都很有效。



左足底后半部反射区示意图

足内侧反射区：颈椎腰背妇科保健区

拇指二节是颈椎，双指牵引提与按。足部内侧有脚弓，颈胸腰骶尾相通。跟骨内缘骶相连，坐骨神经一弯线。前列子宫围在内，生殖健康经常推。内髋踝下半弯月，调治腰背调治髋。直肠肛门往上行，消化出口保畅通。内踝前方腹股沟，盆腔炎症此区明。

左右脚的内侧和外侧的反射区差不多，所以我们说足内侧反射区，就包括这两只脚在内了。

拇指二节是颈椎，双指牵引提与按

大脚趾趾甲下的那个窝里，就是管颈椎的。前面我们也提到很多跟颈椎有关的反射区，大家都可以按按。除了治疗颈椎病，这个反射区对缓解头晕、手麻、脖子不舒服等也很有帮助。

足部内侧有脚弓，颈胸腰骶尾相通

这里有三个反射区，胸椎反射区、腰椎反射区和骶椎骨反射区。这三个伙伴所管的病是不一样的：胸椎反射区主治肩背酸痛；腰椎反射区主治腰背酸痛及腰椎间盘突出；骶椎骨反射区主治骶骨损伤及坐骨神经痛。三个伙伴既各司其职，又相互帮助。

跟骨内缘骶相连，坐骨神经一弯线

臀部和坐骨神经反射区就是脚跟至脚掌的内侧缘。这个反射区有一个重要的作用就是治疗坐骨神经痛。坐骨神经痛有多种方法可以治疗，按摩这个反射区就是其中一种很不错的方法。

前列子宫围在内，生殖健康经常推

前列腺或子宫反射区是内脚踝斜下方的一个梨形区域，它对于治疗前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他男科、妇科疾病，都会有很大的帮助。男性的“男言之隐”或者女性生理期的毛病，都可以通过经常推按这个反射区而得到很好的改善。

内髋踝下半弯月，调治腰背调治髋

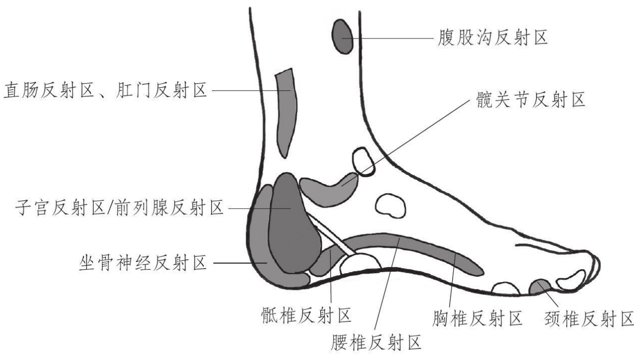
脚踝下边是调治髋关节的内髋关节反射区。有髋关节病、腰背疼、坐骨神经痛的朋友们，就要经常划拉划拉这个地方，对缓解疼痛很有好处。

直肠肛门往上行，消化出口保畅通

痔疮、便秘的病症我在前面说过了，这里又有一个对它们都起作用的地方，那就是脚踝后上方的直肠和肛门反射区。它不仅对治疗痔疮、便秘等有好处，而且对治疗乙状结肠、直肠和肛门的疾病也很有帮助。在这里我们说一下什么是乙状结肠，它是结肠的一部分，就在腹部左下方。我们一旦有了便秘、痔疮等这些难以启齿的病，经常揉搓这些反射区，就不会再烦恼了。

内踝前方腹股沟，盆腔炎症此区明

脚踝的前上方是腹股沟反射区，按揉这个反射区对疝气、盆腔炎等生殖系统的疾患都有疗效。



足内侧反射区示意图

足外侧反射区：骨骼生殖保健区

跟上踝后生殖腺，安然需要多点按。坐骨神经跟外缘，调理此处去病患。跟骨前缘是膝区，下肢治疗与保健。骰骨前后两点肘，治疗上肢它必选。外侧趾跖肩关节，肩酸肩痛五十肩。足面肩胛带状分，活动上臂活络肩。外踝关节在踝下，专治疼痛腰背髋。踝后四指下腹部，妇科疾患好药田。

跟上踝后生殖腺，安然需要多点按

“跟上踝后生殖腺”，因为是脚外侧，那就是脚的外踝了，外踝靠后下方这一块和脚底反射区中讲的生殖腺一样，卵巢、睾丸等都在这个区域。按揉这个反射区，对于男女生殖系统疾病有很好的治疗作用。

坐骨神经跟外缘，调理此处去病患

脚跟至脚掌的外侧缘是臀部和坐骨神经反射区。按摩这个反射区和足内侧的坐骨神经反射区，都可以治疗坐骨神经痛。

跟骨前缘是膝区，下肢治疗与保健

正对着脚踝下来这一块就是治疗我们膝关节毛病的，它就叫膝反射区。这个反射区对于治疗膝关节炎、膝关节痛、腿肿、腿沉、腿无力等疾患都有很好的疗效。现在很多中老年人因为年轻时受过苦、出过力，或者是年轻时不小心膝关节受过寒，就落下了关节炎的毛病。这个病说起来不是什么大病，但是它对人的行动有很大影响，很多有膝关节毛病的人不能长时间负重站立，干点活就要坐下来歇一会儿。我建议膝关节有问题的朋友们多划拉膝反射区，可以有效缓解各种病因引起的关节疼痛。

骰骨前后两点肘，治疗上肢它必选

很多妇女同志有网球肘，有没有可以对应治疗的反射区呢？当然有。人体几乎所有器官的病变都会在脚上有反映，“头痛医脚”是有道理

的。治网球肘就要用脚上的肘反射区，按揉这个反射区对于肘关节损伤、肘关节炎、网球肘、手臂酸痛等都有很好的缓解作用。

外侧趾跖肩关节，肩酸肩痛五十肩

肩反射区在哪儿呢？就在小脚趾根部外侧靠下这个地方。它不仅可以用来治疗肩周炎，而且对肩酸痛、手臂无力、手麻等症状也有明显的治疗效果。

足面肩胛带状分，活动上臂活络肩

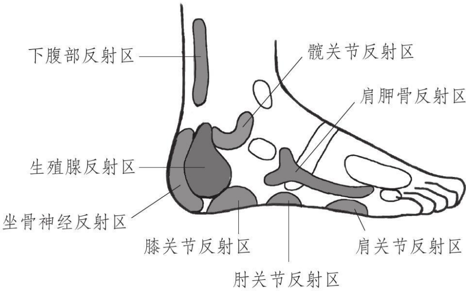
针对上面肩反射区中提到的几种病症，还有一个可以调节的反射区，那就是肩胛骨反射区。这个反射区紧挨肩反射区，是在它后面三四厘米处的一个长形区域。经常用大拇指推按这个区域也可以有效缓解肩周炎、肩部酸痛、手麻无力等。

外踝关节在踝下，专治疼痛腰背髋

脚内侧踝关节下方是内髋关节反射区，那么脚外侧踝关节下方就是外髋关节反射区。所以，如果您髋关节痛、腰背痛、坐骨神经痛，就要同时按摩脚内侧和外侧的踝关节反射区。

踝后四指下腹部，妇科疾患好药田

踝后上下四指宽的区域是下腹部反射区，这个反射区是女性的幸福区，月经不调、痛经及其他下腹部疾患都可以在这里得到很好的治疗。



足外侧反射区示意图

足背反射区：气管淋巴胸部保健区

足背拇指上下颌，横纹上下内外端。趾骨两侧扁桃腺，对症治疗很灵验。气管食管跖外缘，趾跖关节喉头点。一二跖骨缝隙间，胸部淋巴深点按。内耳迷路在四五，头昏耳鸣晕车船。足背二四一大片，胸部乳房推压全。横跨足背是横膈，分推膈肌防痉挛。双指按揉双肋骨，开胸顺气消胁痛。上身淋巴外踝前，免疫退烧又消炎。下身淋巴内踝前，免疫强身驱病患。

足背拇指上下颌，横纹上下内外端

“牙疼不是病，疼起来要人命”，想必大家都听过这个说法。牙疼很难受，让您吃不下饭，饿得流口水。那么我们在哪个反射区调理呢？就在大脚趾趾甲下面的骨头上下的带状区域，它就是管着上下颌的。出现口腔溃疡、牙痛、牙周痛、流鼻涕、打鼾等症状时，都可以按摩这个区域。按摩的时候要顺着一个方向按，不能来回搓。

趾骨两侧扁桃腺，对症治疗很灵验

扁桃腺反射区在哪儿呢？就在大脚趾根部那根筋的两边，它能够有效缓解感冒引起的扁桃体发炎、肿胀、化脓以致扁桃体肥大、咽喉痛等症状。

气管食管跖外缘，趾跖关节喉头点

在大脚趾往下三四厘米的一条带状区是气管、食管、咽喉反射区，它是专门用来治疗咳嗽、气喘、气管炎、感冒等疾病的。

一二跖骨缝隙间，胸部淋巴深点按

胸淋巴腺反射区在咽喉和气管、食管反射区旁边，是一个三四厘米长的带状区。按揉这个位置对气管、支气管有很大好处。另外，调理这个反射区对于胸痛或者有炎症、肿瘤的患者有很好的辅助治疗作用。

内耳迷路在四五，头昏耳鸣晕车船

内耳迷路反射区，名字起得很好听，也很有意思，就是说耳朵迷路了。这个反射区在哪儿呢？就在四、五脚趾根部下两厘米的区域内。别看这个区域小，但它很管事儿，对治疗身体的很多毛病都有疗效，对付头晕、晕车、高血压、美尼尔综合征等都得用到它。

美尼尔综合征可能大家都不是很熟悉，这个病是用一个外国人的名字命名的，实际上就是经常感觉眩晕，内耳不舒服。

足背二四一大片，胸部乳房推压全

现在乳腺疾病比较多，为啥呢？我就见那个电视上天天是丰乳啊，挺胸啊，您说这不是折腾人嘛。人好好的，非得挺挺胸、丰丰乳，弄来弄去胸没丰，最后得了个乳腺癌，消停了。我不提倡挺胸丰乳这些做法，但有了病咱还是要治，治疗乳房病的反射区在哪儿呢？它就在脚二、三、四趾的下面直径2～3厘米的圆形区域内，它对于胸痛、胸闷、乳腺炎、乳腺增生等都有疗效，可以说是女性的福区。

横跨足背是横膈，分推膈肌防痉挛

在脚面上有一条横膈膜反射区，像打嗝、呃逆、恶心、腹痛等这些小毛病都得向它求救。怎么做呢？这个反射区呈长条形，那么就得用手指横着来推了。建议用补泻一步法，顺着一个方向横着推，不能来回推。

双指按揉双肋骨，开胸顺气消胁痛

对于像胸闷、岔气、肋膜炎、肋间神经痛、肩背酸痛等各种问题，在位于膈反射区后的肋骨反射区按一按、揉一揉，都有好处。

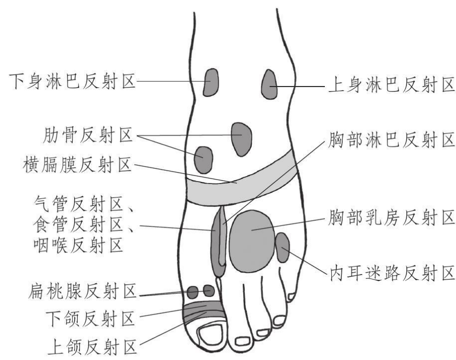
上身淋巴外踝前，免疫退烧又消炎

淋巴腺反射区分为上身淋巴反射区和下身淋巴反射区，双脚外踝骨前下方的凹陷处是上身淋巴反射区。这个反射区对于各种炎症、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝组织炎等都有很好的治疗效果。

下身淋巴内踝前，免疫强身驱病患

下身淋巴反射区和上身淋巴反射区所治疗的病症差不多，就是位置

不太一样，下身淋巴反射区在双脚内踝骨前下方的凹陷处。



足背反射区示意图

右脚反射区：肝胆阑尾肠道保健区

右脚肝区四五跖，养肝保肝做在先。肝区下包是胆区，预防结石胆囊炎。盲肠阑尾跟前缘，专治腹痛阑尾炎。点罢阑尾点回盲，促进排泄健大肠。小肠区外升结肠，左转相连横结肠。

右脚肝区四五跖，养肝保肝做在先

1999年，我遇到一个小伙子，患糖尿病多年。在给他做足部诊疗的时候，我发现他脚下的肝反射区有很大的条索。后来一问才知道，他是得了肝脓肿。因为这个病一直不见好，工作也受到了很大影响，所以他很沮丧，觉得未来看不到希望。于是，我在给他做足部按摩的时候，重点就做肝反射区。这个反射区能够调理几乎所有的肝病，比如黄疸、肝腹水、肝硬化等。我给那个小伙子做了10天，他的肝脓肿就减轻了。小伙子很高兴，一下子精神抖擞，觉得生活也有奔头了。

肝区下包是胆区，预防结石胆囊炎

顾名思义，胆囊反射区是调理胆囊病的地方，它对于胆囊炎、胆结石、黄疸病及其他胆疾患都很有疗效。

盲肠阑尾跟前缘，专治腹痛阑尾炎

我的一个学生跟我说，他小学三年级的时候得了阑尾炎，肚子那个痛啊，根本不敢动，也不敢按那个疼的地方，而且，不想吃不想喝，瘦了好几斤，差点得厌食症。我听了之后就跟这个学生说："你看，要是那时候你妈妈能懂一些反射区的知识，给你揉揉这个盲肠阑尾反射区，你就不会受那么大罪了，你妈肯定也不会干着急了。"

有很多人阑尾有了问题就干脆把它切掉。自己身体里的东西，干吗动不动就切掉啊？怎么就知道它没用呢？动手术那得是多大的创伤。

以后不管遇到谁得了阑尾炎，我都给他们指点指点，让他们多揉揉盲肠阑尾反射区，比吃药的效果还要好。

点罢阑尾点回盲，促进排泄健大肠

在盲肠阑尾反射区上方是回盲瓣反射区，这个反射区与盲肠反射区一起用，就可以对消化系统的一些疾病进行调理。

盲肠是大肠的一部分，我们吃进去的食物基本上已经在小肠那儿给消化完了，留下点渣渣给了大肠。大肠一看，发现这些渣渣里面还有好东西就再吸收一部分，吸收完了，剩下的就成了粪便。所以，要是拉肚子、便秘，就可以用这个反射区来调理，比您吃很多药都管用。

小肠区外升结肠，左转相连横结肠

升结肠反射区在右脚外侧脚底至脚跟往里1厘米、上下长3厘米左右的一个带状区域，横结肠反射区就是与这个区域垂直的一个横向的长条。刺激这两个区域，对腹泻、腹痛、便秘及肺部疾患等都有疗效。身体突然有这些毛病，或者有上述疾病病史的人，建议您每天揉搓、推按升结肠和横结肠反射区15分钟。



右脚足底反射区示意图

足部按摩注意事项

在使用我这些足部按摩方法的时候，有些事情是必须要交代的。您一定更要仔细看这一节的说明，才能更好地使用这些方法，从而得到很好的效果。

给大家讲了这些反射区的作用之后，您就可以按照我说的，将身体的症状与应该找的反射区对应一下，照着去做，保证有意想不到的收获。在做的时候有些要注意的地方，也就是禁忌证。知道这些之后，其他的就只管放开手脚去做。

遇到以下情况，要慎重使用足部反射疗法进行治疗：

1．妊娠及月经期的妇女不是不可以做，但必须由专业医师来做，自己最好不要轻易做。

2．有各种严重出血病，比如咯血、吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血及其他内脏出血等症的时候不要做，避免引起更大的出血。

3．肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重患者不要做。

4．饭后1小时内不要做。

5．如果您脚上有什么外伤，如起水疱、发炎等，总之是看着有伤口的地方，做的时候要避开。

做足部按摩时，需要注意以下几方面：

1．正式开始按摩之前，先把脚洗干净、擦干。不要让脚受风，电扇不要对着脚吹，空调也要调到合适的温度，注意保暖。

2．手法、力度要掌握好，适中就行。如果体质比较弱，就更应该留意，不要过于用劲儿了。

3．有的人说我正在吃药治疗某种病，那可不可以同时做足部按摩呢？做的话还要不要吃药啊？可以做，药暂时不停，等好转了之后再慢慢停药。

4．做完按摩之后，要进行整理按摩。我把它归结成一首小诗：

全足做完重整理，小腿捏揉要做全。
拇指点按足三里，捏揉三阴相对按。
左右绕圈活动踝，空拳砸击腿足遍。
遍捏趾缝抖足趾，每处三下莫偷闲。
术后喝水要纯净，三至五百全喝干。

5．做完后半小时内，要多喝温水。

6．自己给自己做的话，做完以后不要用冷水洗手，也不要马上洗脚。

第三章
身体处处皆福田
——特效反射区的功效

小耳朵，大功效

如果您认为耳朵就是个能架眼镜腿的架子，或者是挂各种各样耳坠儿的“挂钩”，那对耳朵来说实在是不公平，真的是大材小用了。其实，小小的耳朵上有很多治病的良药，而且这味药就在您随手能摸到的地方。

人们常常会忽略耳朵，很多人洗脸、洗澡的时候都不会太认真地洗耳朵，总是随便擦一把就得了；戴眼镜的人常年把镜腿儿架在耳朵上，但是从来没觉得耳朵有多大功劳；现在的很多小姑娘则是在耳朵上扎一溜耳洞。可以说，耳朵已经到了不仅不被重视，反而开始被“虐待”的地步了。

如果您认为，耳朵就是个能架眼镜腿儿的架子，或者是挂各种各样耳坠儿的“挂钩”，那对耳朵来说实在是不公平，真的是大材小用了。其实小小的耳朵上有很多治病的良药，而且这味药就在您随手就能摸到的地方。

《黄帝内经·灵枢·口问》指出：“耳者，宗脉之所聚也。”

耳朵虽然小，但是我们的手、足、臂、面、舌、眼、腹、背脊、掌骨等在耳朵上都有相应的反射区。20世纪50年代，法国人提出“人的耳郭是个倒立的婴儿”的观点，并创立了耳针疗法。

耳朵上有很多反射区，平时没事儿的时候，多揉揉或点点耳朵，发现一些有痛点的地方，就证明您身体的某些地方可能出毛病了。这时候不用担心，找到最痛的点，忍着点儿疼，使劲儿点按，最好是用按摩棒。一般点按8～10分钟，在经历刺痛—钝痛—微痛—不痛的过程中，病灶区的痛感就缓解了，疾病也就得到了一定程度的控制。

耳部颈椎反射区

耳朵上的颈椎反射区对治疗脖子酸痛、僵硬、发麻，甚至落枕等，都有很好的疗效。建议那些因为工作关系，脖子长期保持一个姿势的人，每天抽5分钟时间用指甲或按摩棒点按耳朵上的颈椎反射区，起到一个日常保健的作用。

如果是颈椎问题比较严重，比如得了颈椎病，那就要给这个反射区一个持续的刺激了。

我曾经给一个游泳冠军治过颈椎病。她的颈椎病都是老毛病了，我就让她拿个绿豆贴在耳朵的颈椎反射区。她倒是挺下得了手，愣是拿个大钢镚搁在颈椎反射区，然后用胶布粘上。晚上睡觉故意让贴着钢镚儿的那个耳朵挨着枕头，那肯定疼啊。结果她就那么“哎哟”“哎哟”地喊了一宿，吵得她爱人也睡不着觉。要说运动员就是有这股子韧性，她一边“哎哟”，一边还吼她爱人：“你别管我，我这儿治病呢。”

结果，第二天她就来找我，摇晃着脑袋说：“杨老，您看我这小脖子。”听她说话就知道脖子轻松了不少。后来过了三四年，我见到她就问：“颈椎病还犯吗？”她也挺幽默，说：“它敢犯，它敢犯我还那么顶它。”

所以，别看耳朵上地方小，用它治起病来，却一点也不含糊。

耳部坐骨神经反射区

我在给别人治病的过程中都会把通过耳朵来调理的方法教给他们，让他们自己也配合着调治，往往会收到不错的效果。因为耳朵很容易摸到，而且耳部反射疗法的手法也都比较简单，所以用耳疗法自己调治是非常方便的。

有一次，我从湖南讲完课回天津。飞机降落了，我正准备起身背包，结果感觉腰部“嗖”地一下，跟过电似的疼，疼得我一屁股坐在了椅子上。我知道自己坐骨神经痛的毛病又犯了，就没着急下飞机，而是先让里面的人出来。然后我掏出随身携带的按摩棒，在耳朵的坐骨神经反射区找到一个最痛的点，使劲点按了5分钟。开始的时候疼得我简直受不了，那眼泪哗哗地流啊，但我没有停，直到点得不那么疼了，腰也觉得清爽多了才停下。我发现自己的腰什么事儿都没有了，就背起包潇洒地走出了机舱。

坐骨神经是人体最粗大的神经之一，从腰开始，往下经过骨盆，然后沿大腿后面往下走，一直到脚，管着腰和两条腿。坐骨神经痛是沿着坐骨神经发生的一种综合病症，有腰椎间盘突出的人最容易出现这个病症。

坐骨神经痛，痛起来就受不了，而且活动活动更痛，坐下来休息一会儿感觉会好点儿。严重的时候，有的人两条腿发麻、发凉，还水肿，按一下就有个坑。

如果您经常坐骨神经痛，最好自己随身带一个小的按摩棒。一旦坐骨神经痛突然发作，就赶紧找到耳朵上这个坐骨神经反射区，随手就点，几分钟就好了，不至于一直强忍着，发展到不可收拾的地步。

其实，老年人要想硬硬朗朗的，也不是什么难事儿。像耳朵上这样的反射区，要多记住几个，学一些简单又管用的小方法，等疾病来的时候就能少受一份儿罪。自己平时多注意，省得病情发展得太严重了，自己痛苦也给孩子们添麻烦。



耳部颈椎、坐骨神经反射区

耳中膈区大药田

前面我们讲到过，脚面上的横膈膜反射区主要是治疗打嗝的，那么耳朵上的膈区跟它的作用是一样的。而且，用耳朵上的反射区治病更方便，随手就可以点按。我们平常过日子都想着家里人不要得什么大病，要不就麻烦了。其实，别说是大病了，就是像打嗝这种不起眼的小毛病，要是经常发生，也会让人非常恼火。

我以前有个邻居，总是不停地打嗝，打起来就得几十分钟。她这一打嗝，三四层楼都听得见。不仅邻居们觉得烦，家里人也很烦。她儿子是开公交车的，工作不定点，老是得倒班。结果，她这一天到晚打个不停，弄得儿子根本睡不了觉，也不敢强打着精神去上班，所以只好经常

请假。

您看，就是这么一个小小的嗝，都能把一个家折腾得鸡犬不宁。她儿子实在是忍不了了，去医院吧，又觉得打嗝实在不是什么太大的病，兴师动众很不值得；不去吧，这嗝打得还真闹心。

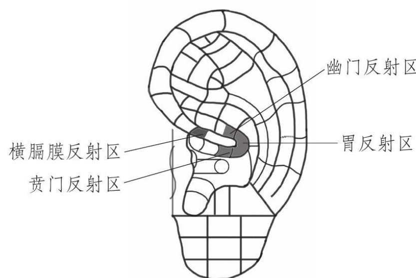
他带着母亲到我这儿来，让我给个偏方。我点按她母亲耳朵上的膈区，结果她疼得受不了，一边打嗝还一边求饶呢。我说："我非得把您这嗝给点回去不行。"我就在她耳朵上的膈区和消化系统反射区重点点按，点了20分钟，她明显安静多了。刚来的时候，她打嗝打得基本说不了话，我给她做完，当天走的时候，她就觉得舒服多了。他儿子说："杨阿姨，您可算是帮了个大忙，可让我妈消停会儿了。"后来我又连着给她做了一个疗程（10天），她就彻底好了。

有时候我们吃饭吃得不得劲儿的时候也会打嗝，但这一般没什么事儿。要是长期打嗝或者习惯性地吃完饭以后都要打一会儿嗝，那就可能是一种病了。这种病叫膈肌痉挛，是指膈神经受到刺激而引起的膈肌不自主地痉挛性收缩，大多数是因为受寒或吃得太多所致，也有的是继发于消化系统疾病或手术之后。一般得这种病的人常常觉得老是往上返气，喉咙间"嗝嗝"连声，完全不受自己控制。

不管是临时性的打嗝还是得了这种膈肌痉挛的病，点按耳朵上的膈区都会有明显的效果。只不过，要是比较严重的话就要坚持每天点按，并坚持一段时间；而偶尔性的打嗝，只要点按到不打了就可以了。

耳部贲门、胃、幽门反射区

胃不好的人特别多，最常见的是胃经常痛，胃口也不好。胃病一般是慢性病，所以治起来也不能太急功近利。很多到我这儿来治胃病的人，我在给他们治疗的过程中，都让他们回家自己点按耳朵上的贲门、胃、幽门这三个反射区。胃有毛病的人，一般点按这三个区都会非常疼，建议有胃病的人，或者平时饮食不规律的人平时多点按这三个区。一定要忍住疼，点按到不疼的时候，胃里就会觉得暖和了，舒服多了。



耳部横膈膜、贲门、胃、幽门反射区

眼病要靠耳朵治

眼睛是人身上比较金贵的地方，也很容易出毛病，但是治病的时候又不能直接接触病灶区域。我们肚子疼了，习惯性地揉揉肚子，或者弄个暖水袋焐一下；胳膊疼了我们揉揉胳膊；腰酸了自己捶两下。但是，眼睛要是有毛病，就只能找医生了，一般自己调理的话，会觉得无从下手。

从治疗眼病上，最能看出耳部反射区的重要性和优点了。不用直接接触病灶区，点按耳朵上的眼反射区就可以了。尤其是对于假性近视、见风流泪、眼睑炎等病，用耳疗法都非常方便，而且管事儿。每天点按耳朵上的眼反射区和肝反射区5~6分钟，不耽误您干其他事儿，轻轻松松就把眼睛调好了。

枕区让您不再晕眩恶心

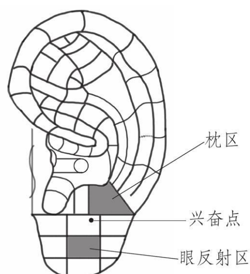
很多人都认为，晕车根本算不上是一种病，但是有这个毛病的话，就会给您的生活带来很多不便。

乘车乘船引起的眩晕恶心，让人非常难受，有的人甚至坐公交车都晕。其实，这个毛病说小不小，说大吧，它也真不需要吃药打针地折腾，而且往往没有一次性治愈的方法。很多人都是在乘车之前，随便吃点晕车药，给自己点心理安慰，有的时候也不一定管用。

作为救急的话，晕车的人在乘车前两小时点压耳朵上的枕区15分钟，可以有效地防止晕车。要想彻底治好的话，就要坚持每天点按20分钟，坚持2~3个月。

兴奋点让您精力充沛

耳朵里有一个兴奋点，它有什么作用呢？举个例子来说吧。



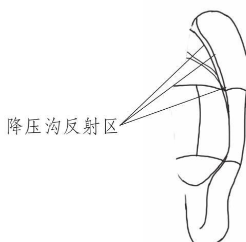
耳部眼反射区、枕区、兴奋点

有一年，有个孩子考大学，第二天就要进考场了，可头天晚上他一点儿也不困。他说让我想个方法，让他即使晚睡，第二天也照样有精神。我就在他的耳朵上找到兴奋点，发现此处有凸起，而且刚一点，他就说特别疼。我给他贴了一颗芥菜籽，又点按了1分钟。如果芥菜籽不太好买，也可以用王不留行籽。最后我告诉他："睡觉去吧，明天起床的时候取下来，精力就会特别充沛。"果然，第二天他精神十足地去参加高考了。

当然，点按兴奋点只是一个帮您暂时缓解疲劳、补充精力的方法，要想彻底改变亚健康的状况，还需要进行全耳的按摩。

降压沟让您头脑清爽

耳朵上有一个降压沟，建议有高血压的人经常用双手拇指、食指自上而下压刮降压沟，每天刮20分钟。刮完以后就会感觉头脑清爽，舒服很多，长期坚持下去，会有很好的降压效果。



耳部降压沟

把耳朵侍候舒服，身体就不会有什么大毛病

一个人是否健康，看耳朵就能看得出来，最明显的就是您的耳朵摸

起来是不是很软。如果很软，说明您身体好；如果耳朵摸起来很硬或比较疼，那就是与痛点相对应的脏器有毛病。这时，您就每天好好揉揉两只耳朵吧，把耳朵揉软了，您的身体也就好了。

我70多岁了都没有老年斑，身体其他方面也都不错，这与自己闲着没事儿就揉搓耳朵有很大关系。

另外，耳朵要经常搓，但不要经常掏，因为它是人体一个很娇嫩的器官，也是人体全息胚中最灵敏之处。经常掏不仅容易影响听力，还会将此处的敏感点弄得不敏感了，导致利用此处来调理疾病的效果变差。

如果耳垢特别多怎么办呢？您可以到医院请耳科专业医生来处理，或者在耳朵里滴两滴香油，第二天用镊子轻轻地把耳垢夹出来，切记不要硬掏。

手掌上藏着很多大病小信号

从手上看病往往很准确，尤其是诊断一些常见的慢性病，可谓一看一个准。将指甲的颜色、形状和手掌部分结合起来，就能够在一定程度上对疾病做到先知先觉。

手掌特效区的功效

一、手的大鱼际是心脏反射区。

1．如果大鱼际发青，有条棱、有青筋，表示心脏可能有问题，会时常不舒服。这时可以进一步观察脚上的心脏反射区，根据反射区里有硬物、气泡，还是条索来判断心脏受伤害的程度（见图一）。

2．如果轻轻地摸大鱼际，就会感觉很疼，说明心衰到一定的地步了。对这样的朋友，就不能按揉心脏反射区。如果在大鱼际稍微使点劲都可以忍受，那我们就坚持用足部反射疗法治疗。注意，对严重的心脏病患者，则坚决不能使用反射疗法。

3．手掌向上，如果在第四指和第五指相交的地方比较突出，也说明心脏不好。

在左手手腕的尺侧，也就是小手指那侧，和掌根相交的那块骨头明显地向外凸出，而且是特别明显，也说明心脏可能有问题。手部有这种特征的朋友，最好到医院检查一下，看看到什么程度了。如果严重的话，就不能随意地按揉脚上的心脏反射区；如果不是很严重，那您在脚上的心脏反射区每天按揉20分钟就可有效地缓解病症。

二、在生命线下，手掌桡侧（大拇指一侧）有青色，表示平时容易犯心绞痛；此处有黄色突起说明病程比较长；在心区桡侧有一个青色的条形区域，表示心律失常。这个时候，一定要学会我书中讲到的用大拇指掐揉大鱼际的急救方法，胜似吃10颗救心丸（见图二）。

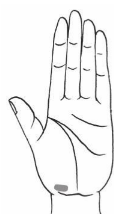
三、在手掌心脏反射区的下方，接近腕掌横纹处出现青色，说明风湿很严重（见图三）。



图一



图二

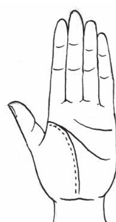


图三

四、生命线桡侧有一条近似平行的纹线，表示性冷淡或性功能低下（见图四）。

五、生命线桡侧出现青色线条的话，则说明身体里有宿便，容易便秘或腹泻等（见图五）。

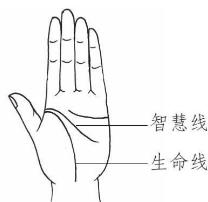
六、如果掌心处生命线与智慧线不能相交，有一个三五毫米的间隙，或者手上有白色的脂肪球，那么您要注意少吃油腻的食物，否则可能会得脂肪肝。需要注意的是，脂肪肝不单单喜欢胖人，有时候特别瘦的人也会得脂肪肝。如果生命线与智慧线交叉得很紧，就是肝气郁结的表现（见图六）。



图四



图五



图六

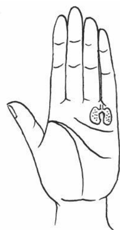
七、掌心处为胃区，这个地方如果有凸起的白色斑点、深色的点状物或者皮下有硬结，那么就说明胃可能不太好，需要多多注意（见图七）。

八、第四、五指指根下，左右为肺区，中间为气管区。如果在肺区上有红色或红白相间的斑点，那么，您平时要多用大拇指搓脚上的肺区，把肺里的脏东西清一清（见图八）。

九、如果掌心中部小鱼际区域上三分之一处有凸起或者红色的斑点，说明您的结肠有炎症，需要及时检查（见图九）。



图七



图八

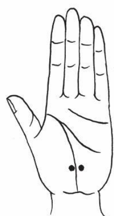


图九

十、肾区在手掌下方，大、小鱼际之间，如果此处有白色、黄色或暗黄色的小点，并伴有水肿，那么说明您可能肾不太好。这样的人如果起疙瘩的话，容易长在下巴上（见图十）。

十一、仔细看看您手掌上的生命线，如果在生命线末端出现了大分叉，那您的生殖系统可能有毛病。男性有可能是前列腺的毛病；女性有可能是月经不调，阴道、子宫有炎症，或者子宫、卵巢里面有囊肿。这个时候，男性朋友要多做脚上的睾丸和前列腺反射区，女性朋友则要多做卵巢和子宫反射区（见图十一）。

十二、手掌下部与腕线平行的地方有白色、红色或黄色的斑点，说明身体里糖代谢不好（见图十二）。



图十



图十一



图十二

掌骨特效区的功效

第二掌骨反射区只有5~6厘米长，区域虽小，却是什么病都可以一并调理的，而且随时随地都可以操作。比如，用大拇指推按整个第二掌骨，这么一个简简单单的动作就能调理全身的毛病，尤其是对颈椎、腰背、四肢的一些毛病，调治效果特别好。在使用第二掌骨的时候，不必专门找哪个反射区，您就挨个检查，哪里有沙粒、硬结、凹陷，您就在哪里揉。

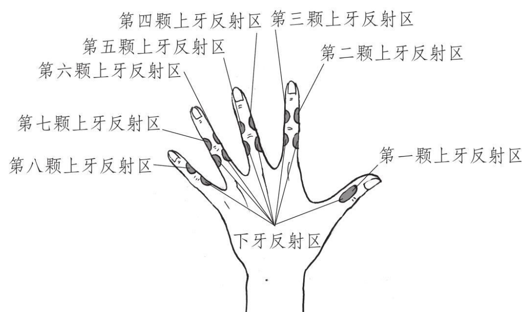


第二掌骨反射区图

此外，我们在工作中逐渐发现，用中指掌骨调治脊椎的病症更加简单可行。有的人手背上有多条青筋，这些青筋有可能是长期做手掌吃力的工作，也有可能是相对应的脊柱瘀阻或病变造成的，通过推按中指掌骨就能简单有效地调治脊椎的病症。

手指上的牙特效区

我们的两只手分别对应了人的32颗牙。左手对应的是右边的牙，右手对应的是左边的牙。



手指上的牙特效区图

在左手大拇指的尺侧（靠近食指的一侧），第二指关节对应的是右侧第一颗大牙，靠上部对应的是上牙，靠下部对应的是下牙；左手食指的桡侧（靠近大拇指的一侧）第二指关节对应的是右侧第二颗牙，也分上下，尺侧则是第三颗牙，以此类推。如果您牙疼，就可以推按手上的牙反射区，特别管事儿。

指甲特效区的功效

除了手掌之外，指甲的形状和颜色也能表明您的健康状况，下面我用表格的形式来向您说明。您给自己诊病的时候，可以把此表与我前面提到的手掌部分结合起来，这样就能够在一定程度上对疾病做到先知先觉了。

当您诊断出身体的一些毛病之后，对应地去本套丛书的其他章节找预防和治疗的方法就可以了。

指甲自诊表

指甲形状	身体状况
指甲薄，软	缺钙，爱得出血性疾病
指甲粗厚，呈灰白色或是黄白色，表面粗糙不平	气虚，血燥
指甲灰白色，没有光泽，薄软	肝血不足
指甲容易断裂	缺铁
指甲上出现凹凸不平的横沟，透明度差	肺燥阴虚
指甲呈桶状，有很多细棱和沟	肾虚，气血双亏，容易得呼吸系统疾病
指甲肥大无光	牛皮癣，肺心病，肝硬化等
食指和中指，指甲两边翘起，中间凹陷	气血亏，肝血不足，肺功能不好

指甲颜色自诊表

指甲颜色	身体状况
白色	身体有寒症
红色	身体的热症比较明显
紫色	心血瘀阻
青色	寒症和痛症
蓝色	血瘀或者缺氧
黄色	肝胆有毛病

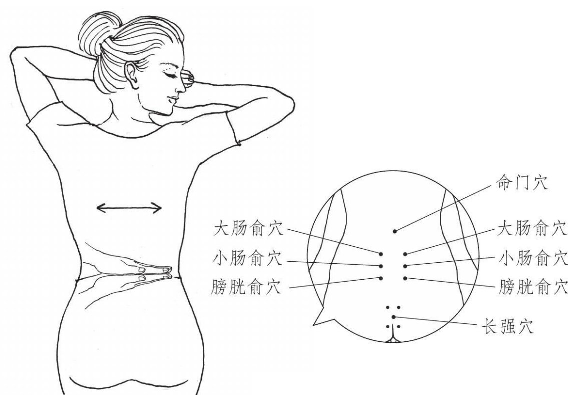
用好背部反射区，脏腑舒坦没烦恼

背部反射区上有各种俞穴，特别适合调理根治脏腑疾病以及由此引起的一些不适之症。使用背部反射区的方法，主要是拔罐和推背，是平时常用的保健之法。

活用背部反射区，清肠除痔一身轻

对于瘘疮、内痔、外痔以及多种肠道疾病，您可以用背部反射区来调理。主要是在长强至命门之间，也就是我们平时说的大肠俞、膀胱俞、小肠俞等地方，每天用两手掌外侧来回搓擦这几个位置，能使大小便顺畅。注意，要横向搓，使上劲儿，频率快而短促，使之发热。

如果有痔疮的话，就要加强搓长强穴上下四指的位置，每天一次，每次100～300下。而一般的肠胃疾病，每次搓40～50下就可以了，也是每天一次。这个方法虽然做起来会有些累，但是很有效。有肛瘘、痔疮等毛病，排不了便、一排便就疼的，用这个方法做3～5天后，一般就能顺利排便了。另外，这个方法还可以作为肠胃系统保健的常用之法。

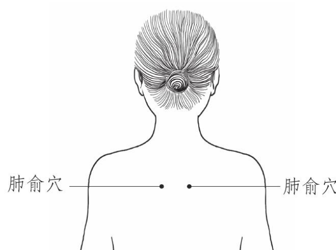


调理脏腑疾病，背部推拿是基本。

按揉背部反射区，多年哮喘能减轻

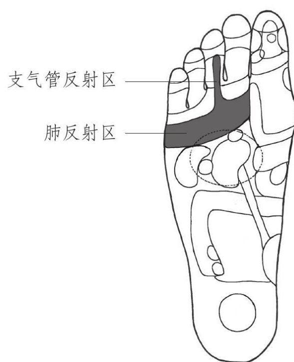
呼吸系统的疾病，用背部反射区来调理，效果也非常明显。所有肺不好的人都不妨记住下面这个方法：

在背部的两个肺俞穴中间找到一个最痛的点，在此点周围四指左右的位置选上下左右四点，按上下左右的顺序，每点做按揉，顺36圈逆24圈，然后在中间的痛点做，顺90圈逆60圈。这个位置在两肺之间，又在脊柱和督脉上，所以在此处用生克补泻法来梳理，补肺的效果立竿见影。



梳理背部肺俞穴，补肺效果立竿见影。

每天您在使用这个方法的同时，还要按摩足部的肺和支气管反射区各10分钟，对治疗哮喘、伤风感冒、咳嗽等效果都非常好。



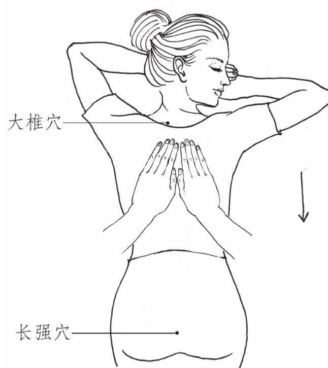
感冒、咳嗽、哮喘，就找足部呼吸系统反射区。

搓擦背部反射区，补肾通尿经络畅

另外，肾不好的人，让家人帮忙在后背反射区做调理，效果也非常明显。

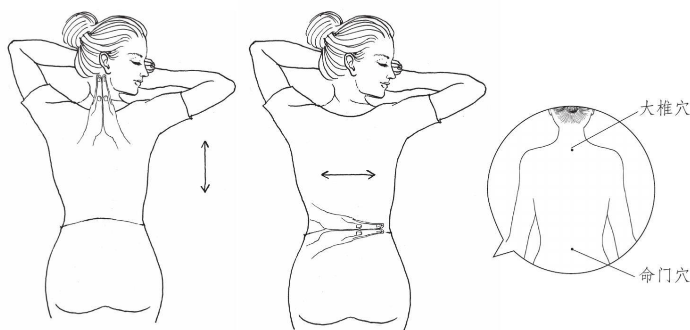
调理之前，先要对整个背部做一个梳理，重点是督脉、华佗夹脊和两条膀胱经。从上到下，每天梳理5~10次。通过推背来梳理背部的方法有很多，介绍以下几种供您选择：

1．最好的也是最简便易学的方法是五指并拢，从大椎穴划到长强穴，这样连续梳理5~10次，就可使血液循环畅通起来。



五指并拢从上往下划，让血液循环更加通畅。

2．合十推背。从大椎穴到命门穴平均分成三部分，双手合掌，用手掌尺侧缘在三个部分分别搓擦，从上到下搓擦一遍，最后在命门穴处横向搓擦。

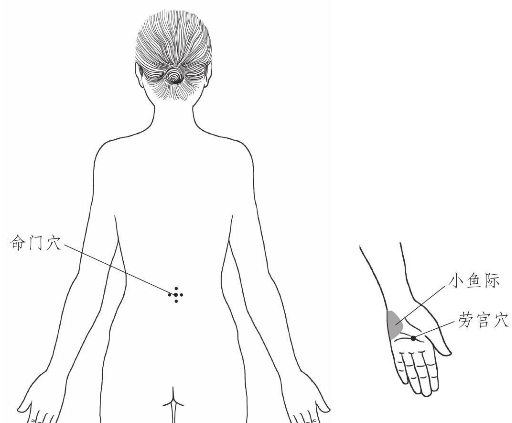


双掌合十，搓擦背部，为补肾进一步“热身”。

3．用小鱼际或掌根按揉。

所有要用到背部反射区的情况，先做推背都是非常必要的。您可以根据自己的习惯选择不同的方法，只要能达到通畅背部经络的目的就行了。

推背做完后，您就在命门穴处做生克补泻法，也就是在命门穴周围上下左右四指宽的4点按揉，每个点做顺36逆24，最后在命门穴处做顺90逆60，用大拇指或掌根按揉都可以。您还可以用小鱼际按压命门穴，右手在下，左手在上，内外劳宫相对，用右手劳宫按在命门穴上。



命门穴处做补泻法，补肾利尿排毒素。

推推按按就能治病的小腿反射区

小腿内侧七个区，头脾胰肾排整齐，直肠在后股在前，脊柱位于胫前边。胃小盲大腿外区，肝胆胫后长区域，腓后上肩与膝下，下腹踝后两寸余。小腿背面区域宽，健康腰背健康髋。

足部按摩、手诊和耳疗这些方法现在比较普遍了，还有一个对多数人来说可能不太熟悉的反射区就是小腿的反射区。这个全息反射区是杭雄文先生首创的。我在学习和运用的过程中，逐渐发现了它的很多便利之处。

“没心没肺”的小腿反射区

跟其他的反射区相比，小腿反射区是属于典型的“没心没肺”的类型，也就是说，人身上大部分脏器在小腿都有对应的反射区，唯独没有心和肺。没心没肺尚且不论，小腿反射区还有一个特点，就是它完全没有器官，只有脏腑。就是说像鼻子、眼睛等这些器官在小腿上都没有对应的反射区。这虽然是小腿反射区的一个缺点，但是古话说瑕不掩瑜，这并不妨碍小腿反射区在治病防病上的重要作用。

简约豪放的小腿反射区

前几年，我从事反射疗法，儿子一直反对，用他的话说就是“别天天摸人家臭脚了”。可能很多人跟我儿子的想法是一样的，一提到反射疗法就自然想到了足部反射疗法。后来我就跟儿子开玩笑说，妈妈也有不用摸脚就能治病的招数，我说的就是小腿反射区。比方说谁有胆囊炎，我就告诉她，阳陵泉下二寸，这个地方是肝胆反射区，没事儿您多拿大拇指搓搓，可以止吐，胆也不疼，还不用脱鞋脱袜子。用年轻人的话说就是，我这个方法比较简约。

使用小腿反射区的手法属于比较豪放型的。因为小腿上的反射区一般片儿都比较大，所以除了一般的按揉、顺转、逆转之外，还完全可以用擦、推、拍等方法。擦就是用手掌的外侧顺着一个方向用力刮，推就是用掌根推，拍就是直接用手掌来拍打。这几个方法属于“胆大心细”的

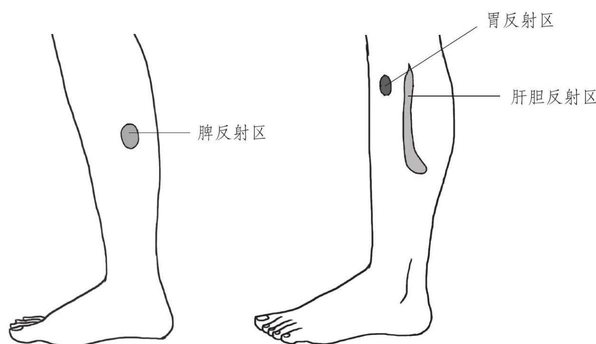
豪放派，效果都不错。

“平易近人”的小腿反射区

平常我给别人治病的时候，基本上都推荐他们回家自己做小腿上相应的反射区，作为辅助疗法或者平时保健之用，都能发挥它独特的功效。

另外，我感觉小腿的反射疗法适合所有人，尤其是一些比较胖的朋友，也可以轻松给自己做。

有一次，我接诊了一个患者，40多岁，有脂肪肝。我给他做足底治疗，按我的习惯，一般是一边给人治，一边教他们一些小方法，让他们自己回家也做做。可这个人一听说我要让他回家自己做，就一个劲儿地摆手：“您可别让我遭这份儿罪了，您看我这肚子，我的脚还搬得上来吗？”我一看，也是，他那啤酒肚绝对不亚于怀孕四个月的孕妇。后来我就告诉他，那您就做小腿，没事儿就多推推肝胆、脾胃反射区，或者用脚后跟蹬蹬都行。再不济，您找个大点的按摩棒，把您那胳膊加长了，总够得着了吧。而且，小腿的反射区不像脚上和耳朵上的那么小，所以也比较容易找着。后来这人走的时候说：“杨阿姨，反正您就是有办法治我这懒劲儿。行，那我回家就做去。”



刺激腿上的肝胆和脾、胃反射区，有效治疗脂肪肝。

小腿内侧有7个神奇按摩点

小腿内侧七个区，头脾胰肾排整齐，直肠在后股在前，脊柱位于胫前边。

小腿内侧，从上到下，依此是头、脾、胰、肾、直肠肛门、腹股沟、脊柱的反射区。

头部反射区

头部反射区在小腿内侧上段，胫骨内髁下缘凹陷处。如果您有头疼、鼻炎之类的毛病，就每天多揉揉这个区域，找到痛点，重点按揉。

脾反射区

脾反射区在头面部反射区下方，小腿胫骨内侧后缘，脾脏有毛病的人就该每天多揉揉这个区。脾虚肥胖的人，每天揉这个区30分钟，坚持下去对肥胖也有很好的改善。

胰反射区

胰反射区在脾反射区的下面，像糖尿病这种因为胰脏疾患或糖代谢紊乱引起的疾病，在这个区按揉都会有酸痛的感觉。一般我通过足下给别人治疗糖尿病的时候，一定会告诉他们回家自己每天按揉小腿上的胰反射区20分钟。

肾反射区

肾反射区在小腿胫骨内侧后缘，大致位于三阴交穴的位置，这个区域主要治疗泌尿系统及生殖系统的毛病。这是个比较敏感的区，通过按揉这个区来诊病和治疗，都有非常明显的效果。

直肠肛门反射区

直肠肛门反射区在小腿胫骨内侧后方，自内踝后方向上延伸四横指

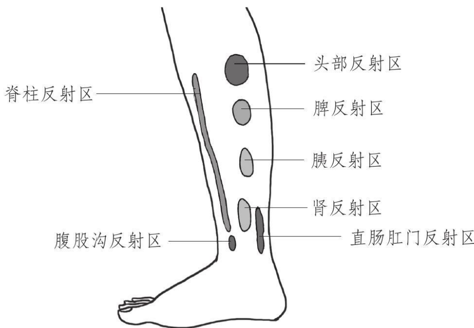
的竖条状区域。像直肠炎、痔疮、便秘、脱肛等病都属于难言之隐，不好跟别人说，还特别难受。这个时候，小腿上的直肠肛门反射区就非常体贴，有了上面这些毛病，您对这个区敲敲打打，或者揉揉捏捏，它自然就知道了。在您这敲打揉捏的过程中病就治好了，老话儿说“此时无声胜有声”。

腹股沟反射区

腹股沟反射区对于治疗生殖系统疾患和腹股沟疝等毛病见效非常快。

脊柱反射区

在腿胫骨内侧缘，自上而下分别为：颈椎、胸椎、腰椎及骶尾骨反射区。颈椎病、脖子不舒服、胸椎的毛病、腰疼、老年人的坐骨神经痛等问题都可以直接调这个兵出来解决。



小腿内侧反射区示意图

小腿外侧反射区对消化力最有话语权

胃小盲大腿外区，肝胆胫后长区域，腓后上肩与膝下，下腹踝后两寸余。

消化系统反射区

胃、小肠、盲肠及阑尾、大肠这几个器官的反射区在小腿外侧前方形成了一条线，平时消化系统不太好的人或者是突然之间吃得不太舒服、便秘、腹泻，您就用大拇指使劲儿搓这条线，从上到下，或者从下到上都可以。但是，在做的时候，一定不要来回搓。要是嫌用大拇指太费劲的话，就用拳头搓，或手背外侧刮，或者干脆直接用按摩棒都可以。总之，要顺着一个方向。另外，如果有阑尾炎的话，按压消化系统这几个反射区时痛感会十分强烈，而大肠反射区对急慢性肠炎的治疗效果显著。

肝胆反射区

除了消化系统的这几个反射区，在小腿外侧腓骨小头下方，胫骨与腓骨之间凹陷处有一个条状的区域，这个地方是肝胆反射区，主要治疗肝胆上的毛病。

说到肝胆上的毛病，我想起一件事情。我外甥女是唐山人，有一天她给我打电话，说她的一个邻居大妈，五十多岁，整天嚷嚷胆疼，还每天呕吐，看了好多医生，灌了不少的药汤子、药片子，都不顶什么用。我这外甥女心热，知道这情况后就赶紧问我有没有好点的方子。

因为老人家吃药吃得太多了，实在也经不起折腾了，她就说要个不用吃药的方子。这点还真难不倒我，咱干的就是这不吃药、不打针的行当。我就告诉外甥女：“你让那个邻居揉阳陵泉下二寸肝胆反射区，看她疼不疼，要是疼，就忍着疼使劲儿揉。”

后来她打电话过来，说那个邻居在揉小腿肝胆区的时候，发现里面有两个很大的疙瘩。我确定她得的是胆结石或者胆囊炎，就说：“你也别分什么病了，反正就是胆上的毛病，跑不了。”我告诉她，每天揉那个疙瘩，使劲儿捻，捻开就好了，不吐了，也不会恶心了。每天揉36~100

下，可能揉着揉着疙瘩就没了。开始的时候是酸痛，接着每天揉搓，直到把这个地方揉得跟好肉没什么两样了，那么这胆上的毛病，管她结石也好，炎症也好，就都能缓解了。

后来，外甥女告诉我，她的邻居坚持了两个月，原先呕吐、胆疼这些症状全没了。

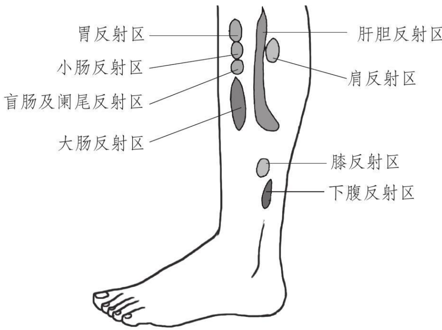
现在得胆囊疾病的人挺多的，尤其是胆结石。建议您平时没事儿每天多揉揉小腿这个胆区。还是那句话，又不用脱鞋脱袜子，晚上一边看电视，一边就揉了，什么事儿也不耽误。

肩和膝反射区

小腿外侧，还有两个反射区也非常重要：一个是胃反射区下一横指，小腿外侧最宽处的肩反射区，它是调理肩部和上肢问题的必选反射区；另一个是肩反射区下方，调理膝关节痛等膝部及下肢疾患的膝反射区。

女性最喜欢的下腹部反射区

小腿外侧还有一个女性会非常喜欢的反射区，就是下腹部反射区。它主要是治疗女性的痛经、月经不调等生殖系统毛病的。当然了，和脚上的反射区一样，对于男性来说，相应的部位就是前列腺反射区了。

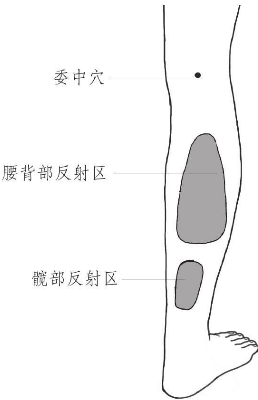


小腿外侧反射区示意图

小腿背面反射区是腰背髋保健的特色锦囊

小腿背面区域宽，健康腰背健康髋。

小腿的背部，虽然只有腰背部和髋部两个反射区，却都是中老年人必须知道的重要反射区。小腿背面委中穴的位置是腰背反射区，对治疗腰疼和下肢的毛病很有效。在腿背面的下方，跟腱上方，是主要治疗髋部疾患及坐骨神经痛的髋部反射区。



小腿背面反射区示意图

激活中老年人特效反射区自愈力的方法

对小孩子来说，因为他们体内的能量储存得很多，阳气比较足，所以反射区的活力很容易激发出来。相比较来说，中老年人由于阳气耗损严重，反射区活力的激发就要多管齐下了。

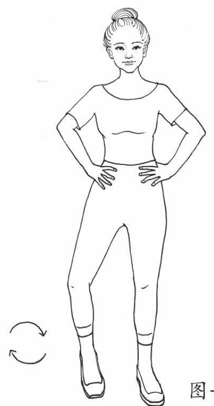
如果说人体的反射区是面的话，那么关节就是把它们串起来的点了，只有将关节的活力激活，整个人才会充满活力。这里，我把自己平时经常练的健身十二步操告诉您，建议中老年朋友每天坚持练习。

第一步：脚趾抓地25下。这样不仅能让您的脚趾关节更灵活，还可以激活脚趾部的反射区。大脑、小脑、眼、耳还有甲状腺反射区等都集中在这里，所以经常锻炼这个动作，头脑就很容易保持活力。

第二步：绕踝（见图一）。双手叉腰，四指朝前，单脚站立，另一只脚脚尖着地，做内旋、外旋各12次，然后再换另一只脚，重复相同的动作。

这个动作，大家一看就知道是怎么回事了。脚踝周围也有很多的反射区，主要是免疫系统和坐骨神经反射区，做这个动作，这几个区连带着脚跟、脚面甚至整个脚都得到锻炼了，两脚灵活了，走路都轻便。

第三步：绕膝（见图二）。双脚并拢下蹲，双手轻轻放在膝盖上，以膝盖为轴，先向左再向右，各旋转12次。请切记，臀部要与背部保持在一条水平线上，不要翘起来。膝盖是人体最大的关节之一，非常重要。关节就好像一个关口，经常活动活动膝关节，把这个关口给疏通了，身体内的气才能自由流动。另外，练习这个动作还可以激活整个小腿反射区。

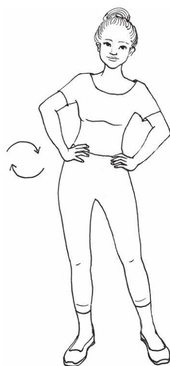


图一：绕踝



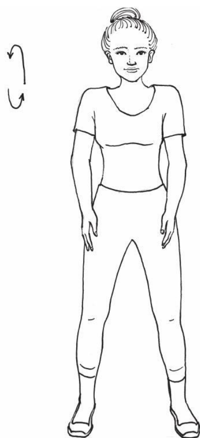
图二：绕膝

第四步：绕腰（见图三）。双脚并立，与肩同宽，双手叉腰，四指朝前，以尾骨为中心画圆，左右各12次，可使腰部关节得以调整。《黄帝内经》上有一句话，叫作“腰为肾之府”。绕腰就是让您把腰的作用发挥出来，越转越灵活。当然了，腰还连着腹部反射区呢，经常转转，人的先天之本——肾，就能好好地为人体服务。



图三：绕腰

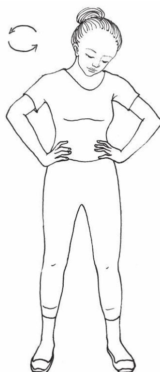
第五步：绕肩（见图四）。双脚开立，与肩同宽，双手下垂，以肩关节为轴前后各绕12次，对防治肩周炎等病有很大的作用。肩关节也是人的一大关节，绕肩的作用跟绕膝差不多，也是要使这个关节变得通畅起来，便于气血的流通，好处咱就不用多说了。



图四：绕肩

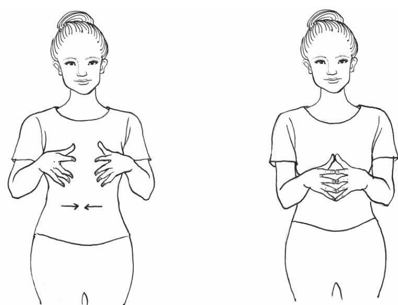
第六步：绕颈（见图五）。双脚开立，与肩同宽，双手叉腰，四指朝前，眼微闭，头部前低、左低、后仰、右低，这套动作做12次，然后绕环，正反各12次。如果感到头晕，可以把眼睛睁开。

脖子是人的一个交通要道，您吃进去的饭消化以后转换成的精华，要通过脖颈才能输送到头面部。您的脑子能想问题、眼睛能看景儿、耳朵能听声儿，还不是全靠这些精华吗？所以，多转转脖子，让道路通畅，是相当有好处的，便于这些精华输送到各处。



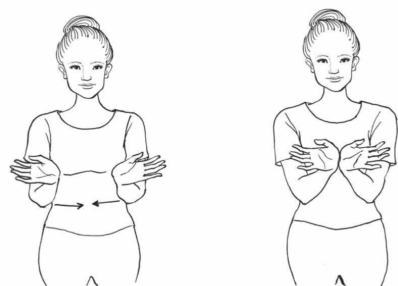
图五：绕颈

第七步：叩指肚（见图六）。五指伸开，掌心相对，左手的五个手指指肚去碰右手的五个手指指肚，就这样连续叩打12次。手指指肚属于身体的末梢，就像小树枝一样，气血往往难以到达，做这步操能把通过手指的六条经脉都疏通了，同时手指指肚上分布着大脑反射区，这个动作可以对头部进行刺激。



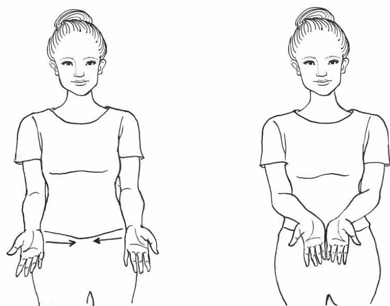
图六：叩指肚

第八步：叩掌根（见图七）。五指伸开，掌根相对，互相叩12次。这个动作能从根部滋养双手，调理生殖系统和泌尿系统，让您将健康牢牢握在自己手里。



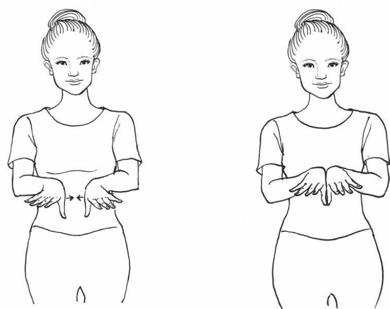
图七：叩掌根

第九步：互叩双手尺侧（见图八）。五指伸开，掌根向内，双手尺侧互相叩12次（尺侧就是小拇指那端），这里集中了肩和膝反射区，做这个动作，可以对肩关节和膝关节进行进一步调理。



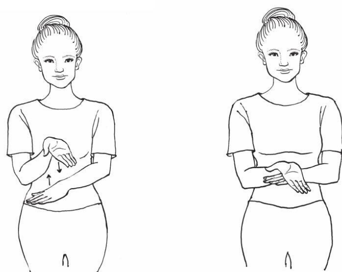
图八：叩尺侧

第十步：互叩双手桡侧（见图九）。五指伸开，双手虎口相对，双手的桡侧互相叩12次（桡侧就是大拇指那端），此处分布着脊椎反射区，这样做对背椎起到了调理作用。



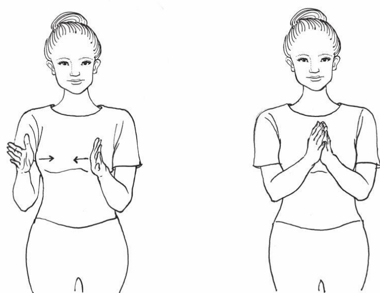
图九：叩桡侧

第十一步：叩手背（见图十）。五指伸开，手背上下相对，手背互相叩12次，这个动作可以健康腰背。



图十：叩手背

第十二步：拍掌（见图十一）。五指伸开，掌心相对，拍100下，排到手微微感到疼为止，力度不要太轻。手掌也是脏腑的一个反射区，拍掌自然就对内脏进行了调理。



图十一：拍掌

第四章
腰好腿好一身轻
——上肢疾病的调理方法

颈椎病：药方藏在拇指上

症状：脖子酸，僵硬，转头时嘎巴响，不自觉地想甩脖子。

方法：**1**．在颈部刮痧，刮到出现紫红色或紫黑色痧点，等痧褪完以后再刮，直到痧变成正常的红色。

2．脖子后面如有一块很硬很凉的肌肉，用梅花针重点在此点刺放血。

3．把装着大盐粒的布袋子放在微波炉里加热，每天睡觉时枕在脖子下面。

有一次在电视台做节目，我给节目主持人现场刮拭了一次颈椎。当时我只用刮痧板轻轻刮了几下，她脖子后面就红了一大片，紫红紫红的。现场观众一片哗然，主持人自己也在问："我怎么了？我脖子怎么了？谁能告诉我，我颈椎怎么了？"看来她没有感到疼，但是却出了那么大片的痧，这证明她的颈椎病已经非常严重了。

节目结束以后，我问她平时是不是不怎么注意保护脖子。她说因为工作太忙了，经常晚上熬夜看稿，平时会觉得脖子酸、僵硬，有时候还会不自觉地想甩脖子。但是因为没什么大碍，她也就没在意。

颈椎病可用刮痧来预防

其实，颈椎病在前期确实是小病，就是脖子有点不舒服而已。如果大家稍微懂点保健的知识，这些小毛病就不会困扰自己了，更不会发展成大病。

人的颈椎常年露在外边，寒气很容易窜进去，再加上脖子长期保持一个姿势不动，那么寒气自然就冻在那儿了。在颈椎刮痧就是为了梳理

气血，气血的通道顺了，颈椎的大小问题自然就都没了。

如果您经常脖子不舒服，发僵、发硬，有时候扭脖子“嘎巴、嘎巴”响，那么我建议您买一块刮痧板，隔一段时间就给自己刮刮。当然了，得请别人来帮忙。

在颈椎刮痧的时候，一般刮到皮肤出现紫红色或紫黑色痧点就可以了，而且要等这次的痧褪完以后再继续刮。坚持刮一段时间，最后刮出的痧会变成正常的红色，或者脖子会明显觉得疼，这证明您的颈椎病已经好了，就不用再刮了。

改善颈椎病的其他小妙方

除了在颈椎处刮痧之外，我再告诉大家几个针对颈椎病的小方法：

每天坚持在拇指内侧颈椎反射区自足趾跟部向趾尖按推36下，并在斜方肌反射区刮按，可有效改善颈肩不适。

清晨起床可以分别提拉拇指，顺转9下，逆转6下，开始会感到手指根部不舒服，甚至有响声。坚持一段时间之后，手指和颈椎都会越来越舒服。

说到这里，不得不说一说“囤肩肉”，也就是脖子后头的一块很硬很凉的肌肉。有“囤肩肉”的人常感到颈椎不适，感觉冷凉，实际上这是严重瘀阻造成的，可以根据不同情况分别用刮痧、拔罐和生克补泻法来打开瘀阻。对于瘀阻特别严重的人来说，一般的拔罐、按摩起的作用不大，必须放血。具体做法是先用梅花针重点在这块肉周围点刺，然后在大硬肉底部到肩部扎孔，再用真空罐往外放血。这样拔出来的血往往是紫色的瘀血。

除了“囤肩肉”，人们身上其他部位也有很多这样的大硬肉，看似是胖，其实不是。它主要是瘀血囤积形成的，要想消除它，您就必须把多余的瘀血拔出去，让此处的血液重新循环起来才能解决根本问题。

治颈椎病要从娃娃抓起

现在颈椎病已经不是大人的“专利”了，所以这里我要专门说说孩子的颈椎问题。我知道一个9岁的小男孩，他也得了颈椎病。这是什么原因呢？因为现在的书越出越厚，孩子的书包越来越重。孩子背上双肩包以后，小脖子就得探着。而且，孩子上课很辛苦，回家还得做几个小时

的作业。老师布置的完成了，家长望子成龙又给出两篇作业。这种高强度的学习让孩子严重地体力不支。

背的书包重、上课累、做作业辛苦，长此以往，孩子出现了颈椎疼。但是孩子皮肤比较稚嫩，刮痧不是合适的方法。您给他在脚上按揉颈椎的反射区，他也不一定能老实待着。

所以，对这些得颈椎病的孩子，治疗方法一般是让他枕大盐袋子。人体当中，头是最重要的，因为头是阳气汇集的地方，人能活着，就是因为人体内的阳气。阳气从哪里来？从阴气那里来，阳生阴长，互相生长。盐本身就是属阴的，它归于肾，可以明目、通便。最重要的是，盐是用来调和脏腑的，盐粒又能吸热及储热。

您可以缝一个布袋子，装上大盐粒，然后放在微波炉里加热，每天睡觉的时候枕着它，让盐气从头后面的孔穴进去。这样做不仅可以养头部的精气，还能把阻塞的道路打通。

另外，家长可以把自己的手搓热，每天给孩子在脖颈这儿搓搓。

脖子是身体最薄弱的一个地方，风寒最容易进去，要注意保护。说到这里，我也要顺便提醒那些穿露脐装、爱美的小姑娘，身体前面是肚脐连着脏腑，后面是命门连着整个脊椎，穿露脐装的话，冷气从命门进去以后对脊柱有伤害。脊柱一受伤害，首先受不了的就是脖子。所以，可不能只为了好看就不顾自己的身体。

落枕：先要活血化瘀

症状：落枕，颈肩部不舒服，肩部肌肉高高耸起。

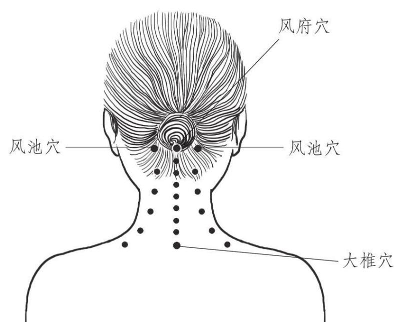
方法：1．从风府到大椎分9点，每点做按揉，顺9逆6，做9遍。

2．在落枕的一侧从风池到肩根分6点，每点做顺9逆6，做6遍。

注意：不要过度劳累，加强锻炼和滋补。

落枕不是什么大毛病，一般情况下，不用管它，过一两天自己也会好。很多时候，落枕是由于枕头过高或者保持一个睡姿时间过长，有的地方抻到了。相比之下，劳累过度和体质弱的人更容易落枕。

落枕不完全反映在颈部，往往是颈肩都不舒服，肩部肌肉高高耸起。针对这一情况，您要重点梳理颈部的关节和肌肉。从风府到大椎分9点，每点做按揉，顺9圈逆6圈，做9遍；落枕的一侧从风池到肩根分6点，每点做逆6圈顺9圈，做6遍。这样，颈部肌肉就松散开了。然后在肩部用小鱼际做团揉，遇到痛点，就用生克补泻法把痛点解开，再敲打81下。这样血液循环畅通了，身体就舒服多了。



肩颈不舒服，就要重点攻克风府、风池、大椎这几个“堡垒”。

我曾经把这个方法教给我的一个编辑，结果她真就用上了。有一次，她早上刚上班，公司的一个美编就歪着脑袋来找她了——因为这个编辑经常从我这儿学一些小招儿，所以同事们有什么小毛病都来找她。当时，那个美编说可能是睡觉压着了，早上起来就开始脖子疼，而且肩膀上有一个大疙瘩，还非常凉，肌肉也是又硬又紧的。这位编辑就用我

上面讲的方法给美编按揉，结果所有的同事都来围观。经过那个编辑像模像样地一折腾，美编的脖子还真就不疼了，脑袋也不歪了，肩膀也舒服了很多。

肩周炎：寒气才是罪魁祸首

症状：抬胳膊有针扎的感觉，肩部发凉。

方法：**1**．身体紧贴着墙，手指爬墙，爬到最高点，再慢慢按原路返回。在做的过程中，手臂不能抬起来。

2．在最痛点周围上下左右分4个点，在每个点按揉，顺转9圈，逆转6圈，最后在中间痛点做顺36逆24。

3．沿着肩胛骨内侧缘，顺着骨缝走罐，之后再把6个小罐密排上，拔10分钟。

4．把烤热的土豆搁在肩膀上，每天一次，连续3～5次。

肩周炎又称冷凝肩、五十肩，症状就是肩膀疼，胳膊抬不起来，往后背也背不过去，一伸手就像电击一样疼。有的时候，老人们凑到一起打牌，刚说要摸一张牌，一伸手就感觉跟针扎似的，那个疼劲儿一下子就钻进去了。

肩周炎的由来

天气很热的时候，有的人晚上睡觉习惯把肩膀露在外面，时间一长，肩膀这个地方受风了，您用手摸摸，这儿就比身体的其他部位要稍微凉一点儿。肩周炎就是这么来的。

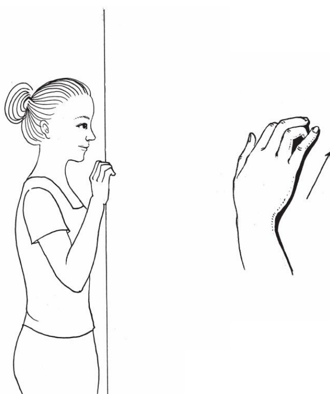
凡是骨伤或是筋骨上的毛病大多跟寒有关。年轻时不太注意，到老了，这长年积累的寒就开始折腾您了。就好比说，年轻时谁都不是哈巴腿，两条腿都很直，但到六七十岁就不行了，寒了、钙质缺失了、关节变形了，基本都“哈巴”了。一说肩周炎，听起来好像是肩膀的问题，其实病根并不在肩膀头，而是因为肩胛骨后面的肌肉粘连引起的。

治疗肩周炎的搭配之道

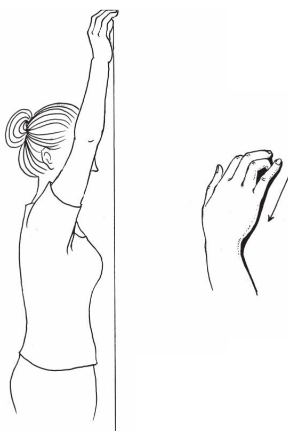
我这儿有一套手指爬墙操，这套手指爬墙操是治疗肩周炎的极简之道。您天天练，对治疗肩周炎效果非常好。以前某报社的一个总编得了肩周炎，到我这儿来治。我让他把手贴着墙，够到最高的高度，结果他

只能举到跟头差不多高。我拿指甲在墙上划了个印儿做记号。

同时，我又用生克补泻法给他治疗。在肩胛骨的内侧缘上，一个点一个点地按摩，遇到痛点，也就是牵制肩周活动的肌肉粘连点，要把它拨开。怎么拨呢？先在痛点的周围两指宽的地方，上下左右定4个点，然后在每个点按揉，顺9圈逆6圈，最后在中间痛点做顺36逆24。这样就能把这个痛点及周围环境都疏通了。



身体紧贴墙，手指往上爬。



爬到最高点，手指原路返。

然后我让他手指往上爬，尽量爬到最高点，到最高点我又划了个印儿，再让他慢慢地把手指按原路走下来。走回来要慢，不能一下就拉下来。他把手拉回原位，我再一看，这次的记号比最开始高了40厘米。

做这个操的时候身体得紧贴着墙，手臂不能抬起来。天天做，比较轻松地就活动了整个肩部和手臂，肩周炎就会有很大的改善。

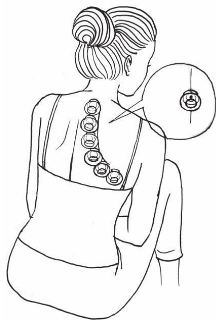
在治疗的时候，我把这两个方法配合起来，同时我让他回家每天练手指爬墙操。一个月后，这位总编的肩周炎就没再犯过了。现在他还坚持练手指爬墙操，已经形成一个习惯了。

同样的方法我还给迪拜的一位王妃用过。当时，我用一个不锈钢勺蘸了一些橄榄油，用这个方法给她做完一遍后，她的胳膊马上就举起来了，她非常高兴，盛情邀请我留下。

治疗肩周炎的其他妙方

平时我们也可以用拔罐的方法来治疗肩周炎，火罐效果当然是最好的。还要提醒您的是，不仅要拔肩膀头，还要拔肩胛骨和肋骨之间的这段沟。这个缝隙最容易进风了，所以要重点拔一拔。

具体做法是沿着肩胛骨内侧缘，顺着骨缝走罐，走完罐以后再把6个小罐密排上，拔10分钟。您如果不会走罐，就直接密排上6个罐，只是留罐的时间要稍微长一些，大概15分钟后取下。一般一周拔3~5次，这样能把骨缝里的寒气拔出来，同时也消解了肩胛骨肌肉里面的粘连，促进血液循环。



在肩胛骨内侧拔罐，可拔出寒气促进循环。

还有一个较为简单的方法，对家里还用大锅烧火做饭的人来说，这个方法操作起来特别方便。大锅烧火做饭，做完饭会剩下炭火，把土豆扔进去，利用炭火的余温把土豆烤熟，并使它保持这个温度。土豆用水煮熟的话也可以，但效果就差一些。把热土豆搁在肩膀上，等土豆凉了再扔掉，3~5次下来会有很好的效果，这也是一个集中火力祛风的过程。注意土豆不可过热，以免烫伤。

背部酸痛：找到痛点围追堵截

症状：背部酸痛，怕冷。

方法：1．在大椎、肺俞、肝俞、长强拔罐，然后分别按揉这几个穴位，顺9圈逆6圈。

2．分别在大肠、肺、心、胆、肾、胃的反射区做生克补泻法。

3．把报纸卷成一个纸棒，用布袋装起来，敲打后背。

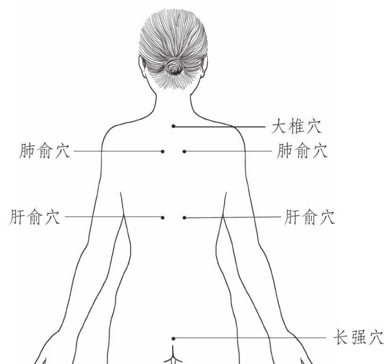
我有一个朋友，前几年住的房子非常小，一间屋子半间炕。她爱人偏瘫了，占了一张床。她只好在仅剩的地方对着门搭了一张帆布的行军床，门还不能关严，冷风“嗖嗖”地从门缝吹进来。再加上行军床离地面很近，阴气、凉风一起袭来，她后背就受不住了，酸痛得厉害，十分难受。

背部酸痛也不完全是因为受风引起的，除了受风、受寒，还有一些人为的因素，比如长期坐在电脑前不动。严重的也有可能是脏腑出了问题，就是中医讲的“背为胸之府”。

生克补泻法治疗背部酸痛

背部酸痛的人往往感觉浑身不舒服，行动不便。如果不及时采取治疗措施，风寒逐渐进入身体内部会导致气血不通。日子久了，血就瘀住了，最明显的症状是大热天还感觉冷。4月份的天，我那个朋友穿着棉袄、羽绒服，外边还得套着棉坎肩。久而久之，身体不舒服加上服侍患者的劳累，使她产生了厌世的情绪。

我听到这个消息后，非常担心，赶紧到了她家。我先给她揉了揉背部，检查一下她的情况，发现她是因寒而伤，脏腑没有大碍，所以我就决定给她进行经络拔罐。首先在大椎、肺俞、肝俞、长强拔了15分钟，然后对后背的大椎、肺俞、肝俞、长强分别顺时针揉9圈，逆时针揉6圈。起罐后，各个部位均呈黑紫色，这说明她瘀血很多，经脉不通畅。



缓解背部酸痛，首先疏通背部经脉。

有时候您感觉后背疼，实际上可能是相应的脏器在疼。治疗时就得用生克补泻法。比如，大肠对应的是1，肺是2，心是3，肝是4，胆是5，肾是6，胃是7，脾是8。肾对应的是6，那么刺激肾反射区的时候，就在它的上下左右四点分别按揉，顺时针、逆时针各60下，然后在当中点按100下。其他的反射区依此类推，比如胃做70下、脾就是80下等。这样做就把整个五脏六腑都梳理了一遍。

我们背上本身就有五行存在，用这个方法就等于给后背做了一个完整的梳理，使五脏六腑达到一个生克补泻的平衡。

在治疗的第二天，她就感觉舒服多了，用她的话说就是我把她后背的三座大山弄下去了，她觉得生活充满了希望。

纸棒敲打法治疗背部酸痛

经常背部酸痛的人，我还教您一个方法：做一个纸棒敲。缝一个大约45厘米长、10厘米宽的筒状布袋，把几张报纸卷成筒状，装在布袋里。拿这个纸棒自己每天敲打后背15分钟。那个纸筒要软硬适度，太硬了敲起来太疼，太软了敲着没力。

至于具体敲哪儿，我有一个说法就是找“别扭”，您不必太费劲地去记那么多的经络。哪儿疼就在哪儿敲。把疼的地方敲开了、揉开了，全身都畅通无阻了，没什么地方堵得慌，自然就不疼了。

有了这个棒，身体上下左右都能照顾到。别人也可以帮忙，夫妻之间，你帮我敲几下，我帮你打几下，治病的同时，关怀也都有了。

要想预防背部酸痛，主要就是要避风寒。天气凉的时候，晚上睡觉的时候，熬夜的时候都要保护好肩膀和后背。另外，也不要一直坐着，

如果后背长期保持一个姿势，血脉不畅，就很容易酸痛。想要健康的身体，从保护好后背开始吧。

统治所有无名酸痛的魔法

我认识天津的一对从事按摩工作的夫妻。有一次，我打电话让她来我家，可她说："杨老师，我去不成了。我给儿子买结婚礼物时摔了一跤，腰疼，起不来床，都三天了。"我说："我给您弄弄去吧！"她说："不用了，他爸给我弄了三天了，我还是翻不了身。"我说："我去看看。"我到她家一看，她脸朝里躺着，都回不了头。我说："您受点累，趴过来。"她趴过来，我点点她的后背找到几个痛点，于是以这几个痛点为中心，分别按揉，每点顺转9圈，逆转6圈，然后在中间最痛点做顺36逆24。做完以后，我根本没扶她，她自己就能坐起来了，两口子都非常吃惊。

做完上面的动作以后，我又在她背部的督脉和膀胱经梳理了一遍。

按摩后，她就能下地了，下地以后她感觉还有点疼。我想她可能腰肌这块有点抻到了，就让她躺好，比较她两条腿的长短。一比我就发现她右腿短，那肯定是骨盆歪了，我从她相应那条腿上去按摩。具体方法是：先用纸棒在她后背敲打了几分钟，再找到几个痛点，分别运用生克补泻法。以痛为俞，把她的上下左右痛点都疏通了，最后再疏通最痛点。所有的痛点都疏通了，整个后背就得到了调理。

生克补泻法有一个最大的优点，就是它的可操作范围大可以大到您整个身，甚至从头到脚；小可以小到苞粒那么大。比如我的一个男学生，他说胳膊有一点疼，好像伤着了。我把他的手拽过来，找着那个疼点，做一个小的生克补泻，这个单元可大可小，做了一次，他就好了。

我们的身体可能总有一些地方会莫名其妙地疼痛，这个时候您都可以用生克补泻法。

含胸驼背：5步美颈健背法

症状：两个肩膀一高一低，“S”形脊柱，含胸，肩颈毛病。

方法：**1**．用推背的方法使关节疏松；把双肩尽量往后掰，胸挺起来。

2．检查第二掌骨反射区，揉搓有沙粒、硬结和凹陷的地方。

3．按摩足部的肺、肾、肝、脾反射区。

4．做美颈健背操。

注意：不要用太大的力，以保护脊柱为主。

脊柱有问题的人现在真是不少：年轻人经常用电脑，不注意坐姿；小孩子骨质比较软，脊柱没有成形，再加上书包过沉；上了岁数的人常年骨骼、肌肉劳损；家庭主妇经常窝在沙发里看电视。这些都容易造成两个肩膀一高一低，或者形成“S”形脊柱。

一般人只要症状不是太严重，平时自己多注意休息，每天扩胸5分钟，就不会有太大问题。如果脊柱已经开始变形，就要做整脊按摩。

从背部调理脊背问题

2003年，有一位从新加坡来的患者找到我。这个人50多岁，一看就是一个肩高一个肩低，而且很没精神。

我一检查，发现她的脊柱是“S”形的。

调整时，首先从背部开始，下边用毛巾垫上，一节一节地松，松完以后，凸出来的地方往下按，力度要适中，不可蛮干。这样松完、按完以后，我在她身体下面垫一个支撑物，然后把她的双肩轻轻往后掰。

我先握住她的双肩，慢而有力地尽量往后掰，让她把胸挺起来，肩往后展。肩如果没有展开就看不出脊背的弯曲程度，没办法集中调整。

肩部展开之后再调整关节。调整关节的时候，要顺着关节生长的方向把凸出来的关节推进去，不要着急，一节一节慢慢推。每次推的时候，我都要给她做一些梳理动作，让她的神经系统以及供血不受影响。力度不宜过大，要循序渐进。

我连续给她做了5次，明显感觉她两肩一样高了，背也直了，精神一下子好了起来。

不管是神经问题，还是因受寒或其他原因造成的脊柱变形，都可以通过这种推按法进行梳理。就像修理生锈的弹簧一样，只要把锈去掉，上点润滑油，脊柱就可以自动恢复弹性。

注意，调整关节要找经过专业训练的人来做，否则很容易矫枉过正，导致不良后果。

现在孩子的课业负担越来越重，孩子很容易形成“S”形脊柱，父母不要觉得买个背背佳就可以一劳永逸了。孩子每天放学回来，家长要给他推推背，调调脊椎，这才是防止孩子脊柱弯曲的好方法，效果比穿背背佳不知好多少。

当然，给孩子做的时候力度不要太大。刚开始一段时间，做完以后孩子可能会感觉呼吸受阻，这是因为刚刚把肩膀和脊柱都调整到正常状态，他一时适应不过来。这时候再给孩子戴个质量好的、适合他的背背佳，巩固巩固。千万不能买通号的，更不能买劣质的。

从手部调理脊背问题

对于“S”形脊背或脊背部的其他毛病，如果您觉得在后背调理比较麻烦，不是很好操作，那您可以通过梳理第二掌骨反射区来调整，操作简单，也很有效。

用大拇指推按第二掌骨，随时随地都可以做，每天至少推按10分钟，这样，全身的气血都畅通了，可以对骨骼的变形起到一个遏制作用。

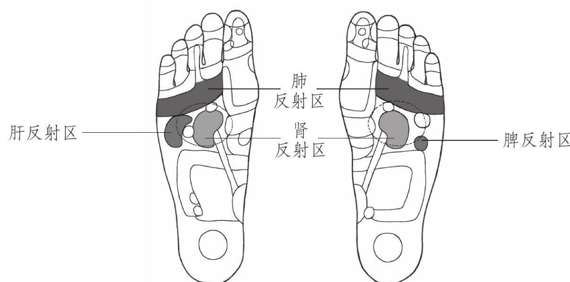


有了第二掌骨反射区，调理脊背手到擒来。

还有一个简约的方法，腰背部不舒服的人手背上通常都有青筋，不同位置的青筋暴露出不同的背部疾患。拇指掌青筋说明颈椎不舒服，食

指掌青筋说明肩背不舒服，四指掌青筋说明腰背不舒服，小指掌青筋说明尾部不舒服。我们可以通过手背部中指掌做调治。我一般用一次性筷子的小头点按相对应部位，这个方法可能很疼，但是几分钟就能看到效果了。

脊背变形不仅是骨关节变化、韧带松弛造成的，它还跟肝经有关系，因为肝主筋。另外，脾主肉，肌肉软塌塌的就跟脾虚有关系。所以调理时，我们要对足部的肺、肾、肝、脾等反射区进行全方位的“呵护”。



防止脊背变驼背，着重调理肝和脾。

如今的白领都有亚健康问题，尤其是颈椎病很普遍，有的还驼背。挺漂亮的小姑娘身姿不好，显得很不精神，更糟糕的是，年龄大了以后，这些毛病往往还会引起其他病变。

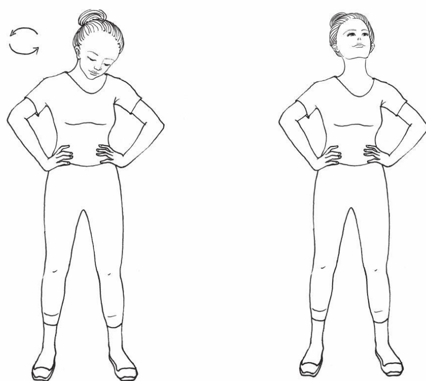
由此可见，脊柱弯曲、驼背等都不是因为某个关节突然出问题造成的，一定是长期的不良生活习惯导致的。那么我们也要用温和的手法，像解扣子一样把关节一节一节地解开，让里面淤堵的脏东西有个出去的通道，也让紧张的韧带放松下来，这样，脊柱自然就能恢复正常了。

美颈健背操

调理颈椎不适的方法有很多，比如枕大盐粒枕头、颈部刮痧、按摩手脚上的颈椎反射区等，这些方法都比较适合在家里做。现在，我再教给大家一个美颈健背工间操，您在上班休息的时候就可以练习。

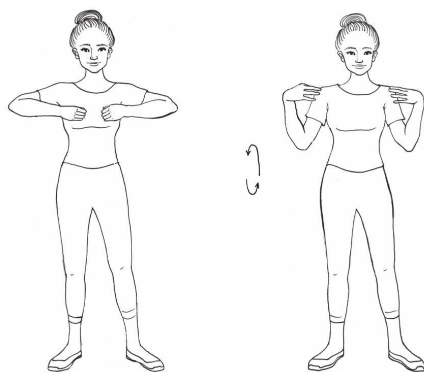
第一，“鹤摇首”和“鹤点首”。“鹤摇首”就是头探出来，从左往右画圈，然后再从右往左画圈，反复9次。“鹤点首”就是头往前伸，前、下、后、上，反复9次，这样就把颈部的筋都舒展开了。这个操最好是在人最容易犯困的时候做。我把这个方法称为献给职场人士、电脑族

的“凤飞鹤翔去颈椎病法”。



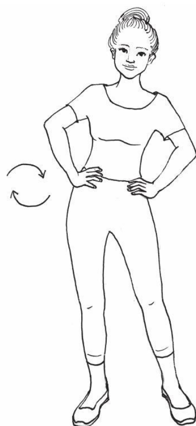
摇摇头，点点头，舒展颈部筋骨。

第二，扩胸，展肩。



每天练习5分钟，拥有挺拔身姿。

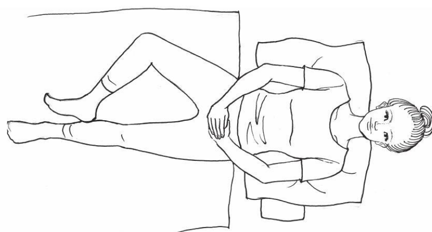
第三，摇腰。保持上身挺直，双手叉腰。按照“先左后右”“先前再后”的顺序尽量活动腰部，然后按“左、前、右、后”的顺序旋转腰部，反方向也要来一次。每天做20～30次。



顺转逆转，摇出纤细腰身。

第四，蹲起。每天抽5分钟练习10个蹲起动作，不浪费什么时间，却能保证您每天健健康康。下蹲的时候，要一直保持身体竖直，不能弯腰撅屁股。膝关节要与脚尖保持同一个方向，不然很容易受伤。起立的时候要用腿的力量把身体举起来。

第五，蹬小腿。经常坐办公室的人，腰背很容易出问题。小腿后面是腰背部反射区，哪儿疼就说明腰背部哪儿不舒服。



多蹬小腿后部，缓解腰背疲劳。

我经常跟年轻人说，趁着年轻，胳膊腿都还灵活，没事儿多蹬蹬小腿。晚上泡完脚，看电视或看报纸的时候，就用脚后跟去蹬小腿后面，对缓解背部疲劳非常有效。

网球肘：并非网球运动员的“专利”

症状：肘部酸痛、冷、胀，肌肉拘挛，肘关节外侧疼痛，拿东西没力气。

方法：**1**．在小臂上找到最痛点，先在痛点的上下左右分4点，分别按揉，顺时针9圈，逆时针6圈。再在痛点做顺36圈，逆24圈，最后拍打几下。

2．花椒（最好是川椒）加盐洗泡。

网球肘这个病是因为网球运动员容易患而得名的，它的医学名叫肱骨外上髁炎。网球运动员活动时，肘关节屈伸次数多、力度大，受损机会就多。当初，外国医生就是因为看到得这种病的网球运动员居多，所以给它起了这个名字。

其实，不光是网球运动员，一般的木匠、钳工，甚至乒乓球、棒球运动员也容易得。除此之外，女性得这个病的也比较多，尤其是家庭妇女。可能大家会想，她们又不做运动，怎么会得网球肘呢？这些人经常出去买菜，胳膊上一会儿添上三斤，一会儿添上两斤，又要走很远的路。在不知不觉中肌肉一直处于一种紧张的状态，常常会肌肉拘挛。这个时候会有冷、胀、疼的感觉，发展厉害了甚至肘关节的鹰嘴处也会疼。有些肘关节活动并不多的人，由于局部受到损伤或受凉也会得这个病。中老年人由于肌腱纤维退变、老化，损伤后往往不能很快恢复过来，发病率较高。所以，网球肘并非网球运动员的“专利”。

得网球肘的原因有很多，中医学认为这种病是因为劳伤气血、筋脉不和而引起的。

怎么调理网球肘呢？生克补泻法就是一种不错的疗法。首先在患者的小臂上找到最疼的点，以这个点为中心，分设上下左右四点。先在这四个点用大拇指按揉，顺时针转9圈，逆时针转6圈，达到局部平衡，再在最痛点做顺36逆24，最后再拍打几下，让紧张的肌肉尽量放松。

我的一个朋友得了网球肘。有一天，她说：“我这胳膊疼死了，天稍微阴一点我就得拿手抱着胳膊。感觉那块儿血都不流畅了，而且肘部有凉的感觉，这个鹰嘴还疼。”我说：“您忍着疼，我给您做做。”我就按上

面的方法给她做，做完后，她告诉我说胳膊还是疼，但不是原来那种疼法了，原来那种疼感觉不到了，就感觉我给她捏得疼。一周以后，这两种疼都没有了，她的胳膊就舒服多了。

为什么做完以后会疼一周呢？因为在痛点我是用重力按揉的，相当于以指代针了。这就像您感冒了，打一针好了，但针眼还得疼一会儿。

另外，在做的时候不要急于求成。年纪比较大的，就要缓缓而做，力度小一点。年轻、身体又比较好的，没有心脏疾患的，可以稍微用点力，基本一次就可以痊愈了。

得了这种病，最重要的是要注意保健，不要超负荷用力。平时一旦有胳膊胀痛、怕冷的感觉，不用等得了网球肘，就可以自己调理了。另外，可以用花椒（最好是川椒），加点盐，洗泡一下手。经常胳膊疼的人、家庭妇女或者老年人，平时隔三岔五地用花椒水泡泡手，就能起到预防网球肘的效果。

胸胁痛：背部和足部联合“用药”

症状：由外伤、生气或劳累过度等引起的胸胁痛、肋软骨发炎、岔气、闪腰。

方法：**1**．在身体的痛处和脚上的肋骨反射区的最痛点，分别用生克补泻法进行按揉、刺激。

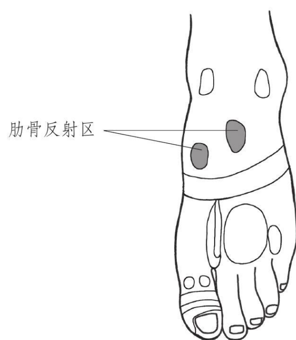
2．在后背的肾俞和痛处拔罐，拔15～20分钟。

3．如有必要，可吃些疏肝调气的药。

注意：注意休息，保持心情舒畅。

我的一个朋友，出车祸后被送进医院，经过治疗没什么大碍，但回家不久就感觉胸胁疼痛，连喘气儿都疼。他找到我后，我就在他脚上的第一跖趾关节和第五跖趾关节这两个肋骨反射区找痛点，刚一碰，他就痛得受不了，这明显是肋软骨发炎了。我便让他忍着点疼，然后给他使劲点按脚上的两个肋骨反射区，点按了15分钟。当天晚上，他就觉得不那么疼了，能歪着身子睡觉了。

如果您也遇到这种因外伤导致的不明胸胁疼痛、胀气，很可能是肋软骨发炎了，就在足部的肋骨反射区找到最痛的点，连续、用力地按揉，疼痛就会缓解。



胸胁疼痛就找足背的肋骨反射区。

这个方法不是我发明的，是我跟王秀英老师学的。她是电影《上甘岭》里面的护士的原型，是一位非常值得尊重的老人。我把她的这个方

法告诉大家，大家普及开来，就算是我们一起向英雄致敬。

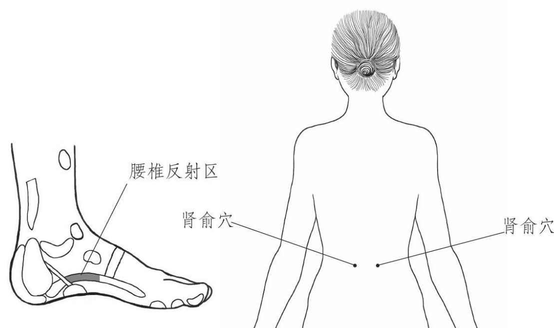
胸胁痛的原因除了上面说的外力撞击外，还可能是肝郁气滞所致。

什么是肝郁气滞呢？就是像岔气一样。比如我原先的一个邻居，还在娘肚子里时就随母改嫁，继父那边的家人老是在背后对她和她母亲指指点点。有一次她实在听不下去了，暴怒之下和继父的家人吵了起来，吵完后火还是一点没消，最后胸胁疼得很厉害，还吐苦水，吐出来的水都是绿色的。

她找到我后，说："我的嘴苦死了，胸胁还疼。"我想她可能是因为胆汁出来了。当时，我就把这个方法给她用上了，还给她做了针灸，又让她吃了点舒肝调气的药，这样调理了一段时间，她才好转。可见，生气伤人的后果真是严重啊！

还有一个造成胸胁痛的原因，我认为是劳累。就说我吧，我儿子小时候很胖，有一次我抱着他上公交车，根本上不去，我只有一只手抱着他的腰，另一只手拽着门把手，费了很大劲才上去。久而久之，胸胁处就开始不舒服了，肋软骨发炎了。我当时还不知道这个方法，就忍着，过了很长时间才好。

像这种事情在生活中是很常见的，比如有的人在搬重物的时候一下子闪了腰。遇到这种情况，一是在痛处做生克补泻法；二是在自己脚部的腰反射区上找最疼的点，再在痛处按揉，每天5分钟；三是在后背上肾俞和痛处（也就是阿是穴）拔罐。上罐时间一般是15～20分钟。



治莫名疼痛时，需要综合调理。

通过这样的综合调理，像一般的闪腰、胸胁莫名疼痛等小毛病都可以很快消失。

腰疼：良方请往后背求

症状：骨质增生、骨刺、椎间盘突出、椎管狭窄等各种腰疼。

方法：**1**．在命门和肾俞拔罐。

2．沿着脊柱两侧拔罐，拔10分钟左右，然后逐渐增加时间。

3．在腰上最痛的点附近定上下左右4个点，分别按揉，顺9逆6（或顺36逆24），然后在中间做顺36逆24（或顺90逆60），最后敲打81下。

注意：调理期间改睡硬板床。

许多老年人都有腰椎的骨质增生、椎间盘突出、椎管狭窄等腰部疾病，有时自己也分不清楚具体是哪一种，就是觉得腰疼，老是想捶两下。有的人老是坐不住，坐在沙发上都要在后背垫一个很软的垫子。

其实腰疼一般是脊柱和腰肌出了问题。

很多老年人腰疼往往是因为年轻的时候干重活儿太多，肌肉拉伸过度引起的，年轻的时候不注意，到老了都找补回来了。

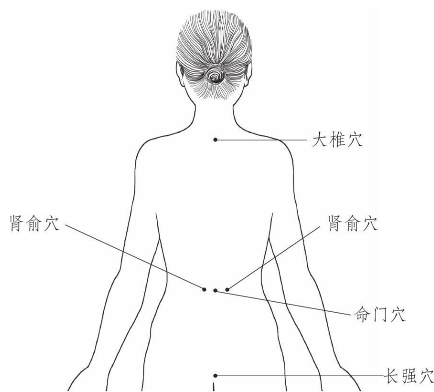
还有的腰疼跟睡姿和睡具有关系。比如，以前流行席梦思床，这种软床睡久了会睡出一个窝来。有的人由于经济条件所限或者习惯、惰性因素使然，不愿意换床，老睡在那个陷下去的窝里，身体没个支撑，最后受伤的还是腰。很多人因为腰疼来找我，我一分析是这个原因造成的，都先不急着做调理，而是建议他们换成木板床。他们睡了一段时间木板床后，腰疼的毛病真就好了。所以，我经常跟大家开玩笑说："没那个命就别享受。"

如果家里有人腰疼，就在他的命门和肾俞上拔罐。如果不会用火罐，也可以用真空罐，最好是买那种带磁的大罐，效果好一些。

平时拔罐，可以从大椎到长强拔满一排，也就是沿着脊柱两侧拔。还是那个原则，初次拔的时候，只需上5～6个罐，而且就拔10分钟。循序渐进，能承受那个力度了，再慢慢加罐或拔两排，时间也可以延长到15～20分钟。

除了拔罐，还可以用生克补泻法，您就记住一条，疼痛点就是反射

区。腰上最痛的点可能摸起来会有疙瘩，那您就在最痛最硬的地方上下左右等距离定四个点，在每点上做按揉，顺9逆6，或者是顺36逆24，中间痛点就做顺36逆24，或者顺90逆60。做完以后敲打81下，给紧张的肌肉放松放松。



拔罐辅以补泻法，根治各种腰部疼痛。

用这个方法，我们就曾治好了一位强直性脊柱炎患者。这位患者2007年被医院确诊为强直性脊柱炎，2010年的时候已经到了不能行走、不能躺卧的地步了，整宿整宿地睡不了觉，后来找到了我们。因为患者行动不便，我就先让他的妻子来参加学习，坚持给他做反射疗法，先使他身体内部细胞活动起来，血液循环畅通起来。调理了一个多月以后，他的双脚开始有了感觉，皮肤颜色也开始好转。我又将温灸疗法添加进去进行辅助治疗，除此之外，我还在按摩膏里掺入云南白药。十几天之后，他的脚底肝胆反射区开始起泡，并不停地流出黏液开始排毒。从2014年10月开始，肝胆反射区不再排出东西了，患者也能把拐杖放下，自己独立站立一段时间了。我开始在他后背进行排毒拔罐和走罐，并辅助隔蒜灸的调理方法。天气变暖之后，又开始做足部反射疗法的调理。到了2016年，他已经能够拿起铁铲铲麦子了。全家人都特别激动，患者自己也有一种再生的感觉。我非常感激这位患者接受了我们的反射疗法，坚持几年下来，取得了很可喜的进步。后来他自己也来学习反射疗法，也要为周围人的健康贡献自己的一份力量。

手脚发胀：足桑拿的功效可与运动媲美

症状：手脚发胀，关节不灵活，晨起时尤其明显。

方法：1．经常泡脚，在水中放入一把粗盐、50克川椒或少量宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等。

2．隔三岔五梳理一下全足反射区。

3．在肺俞或膻中穴拔罐，3分钟左右即可。

注意：泡脚时用塑料布或者其他比较密闭的布罩住泡脚盆和两条腿，用热气蒸脚，效果更佳。

手和脚是人体四肢的末端，日常生活中经常出现手脚同时发麻、发胀等症状，患者通常都不清楚其病因和治疗方法是否相同。这里我把手和脚的症状放在一起讲解，让您清楚了解病因，准确发现病灶。

手脚容易发胀的人，往往在早晨起来时感觉尤其明显。手脚发胀一般是因为不爱活动，肌肉缺乏锻炼。而风湿，肺、肾、脾功能不好等原因也会导致关节不灵活，手脚有发胀的感觉。另外，如果不注意保暖，腿脚也容易肿胀，而且越肿越不爱运动。久而久之，形成恶性循环，湿气全都淤积在腿脚上了。

出现这种情况时，您只要经常泡脚，隔三岔五地按揉一下全足反射区，症状就能明显改善。泡脚的药物可以选择大盐、川椒、宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等。

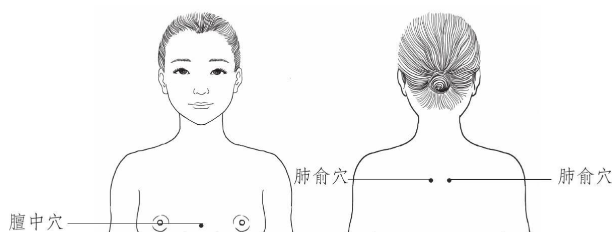
川椒一次只需用50克，煮水，然后用来泡手、泡脚。煮一次川椒水，可以连续用上五六天。

用大盐粒来泡的话，用量没有太多讲究，每次抓一大把就可以了。大盐就是海盐、粗盐，也就是平常用来腌制咸菜的那种，一般超市里都有卖的。

当然了，大家有时间的话，可以学学足桑拿的做法，比如在泡脚的时候，用塑料布或者其他比较密闭的布罩住两条腿，一直护到膝关节以上。同时，用塑料布把泡盆罩住，使热气散发不出去，用这个气来蒸足，效果比单纯泡脚要好得多。

上面说的那几种泡脚的东西都是活血的，我觉得大家尤其是家里有老人的，应该常备一些。因为老年人腿脚很容易浮肿，即使内脏没有什么大的毛病，年龄大了，生理机能难免都有一些衰退，经常活活血、泡泡脚，非常有益。

您要是手胀脚胀，还可以在肺俞或膻中穴上拔罐。很多因为水肿导致的手胀脚胀，一般不到水肿的地步发现不了，刚开始时往往只是有点脚气，这时候拔拔罐就能防患于未然。



在肺俞穴、膻中穴拔罐，防手脚发胀于未然。

在膻中穴拔罐，开始的时候不要拔太长时间，3分钟就行，3分钟后赶紧起罐儿。因为膻中穴的位置特殊，拔罐时火力要小，不适合拔火力强的罐。

一般容易累的人往往脾湿，身体的湿气也大，拔罐的时候很容易起泡，因此操作时要随时观察。

手脚颤抖、麻木、冰凉：血液畅通才管用

症状1：手脚颤抖、麻木、方向感差，足部出现较为明显的痴呆线。

方法：1．花椒泡水煮开，放至温热泡脚，同时按摩足部的颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、小脑、臀部、坐骨神经反射区各3分钟。

2．在环跳穴附近寻找痛点，然后两手内外劳宫穴相对，用一只手的小鱼际在痛点的上下左右分别按揉，顺9圈逆6圈，中间最痛点按揉顺36圈逆24圈。

3．在环跳穴和承扶穴拔罐。

症状2：手脚冰凉。

方法：1．每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌和生殖反射区，每次3分钟。

2．桑叶煮水泡脚。

3．在背部走罐。

小脑萎缩导致的手脚颤抖怎么办

手脚颤抖一般是和小脑有关系。我就认识这样一位老先生，一壶水都拿不稳，手总是无端地哆嗦。这种颤抖很多时候还伴随着其他情况，比如说方向感差，走着走着就可能撞到门框了，这就是小脑开始萎缩的信号。这样的人，在足部大拇指侧面，会有比较明显的痴呆线。这就很可能是老年痴呆症或帕金森等病的前兆。

碰到这样的情况，就要参照书中介绍的预防老年痴呆的做法，加强对小脑的呵护。

手老麻怎么办

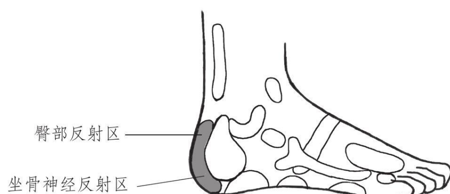
一般人老爱说手脚麻，在我看来手麻和脚麻是两回事。手麻多跟颈椎受损有关系，如手的劳作过多，或者敲键盘时手总是保持一个姿势，织毛衣时俩手老端着，这类动作时间一长，就会导致颈肩神经受到压迫，变得麻木。

麻木一般都发生在单侧，双侧的很少。遇到这种情况，我建议您用花椒水泡手，一边泡，一边在水里抓挠，促进手部的血液循环。

花椒先用水泡一会儿，再加热煮沸，水开后放到温热，每次泡15～20分钟，如果凉了，就要随时加热。

坐骨神经问题导致的脚麻怎么办

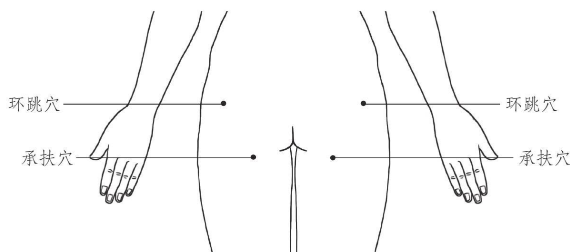
脚麻，一般是跟臀部和坐骨神经有关系。您可以每天晚上泡完脚以后，推按脚后跟的臀部和坐骨神经反射区各3分钟，坚持1周左右就能有效改善。



推按脚后跟，可有效改善脚麻。

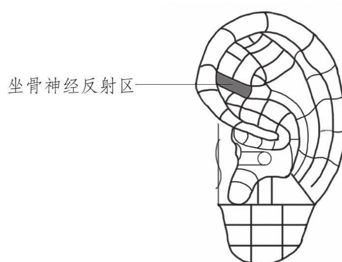
如果是坐骨神经疼导致的脚麻，就要好好调整坐骨神经。有这种症状的人一般都有多年的腰椎间盘突出病史，神经压迫久了，呈现出反射性的疼痛，从臀部这一块到腿肚子都疼。对于这种情况，您要在环跳穴附近找到痛点，做生克补泻法，也就是在痛点的上下左右分别按揉，顺9逆6，中间最痛点做顺36逆24。臀部和腿部的肉一般比较软，大拇指不太方便用力，可以把两手内外劳宫穴相对，用一只手的小鱼际来按压和按揉，效果也不错。

此外，您还可以在环跳穴和承扶穴处拔罐，促进气血的畅通，这样您脚麻的情况就会迎刃而解。



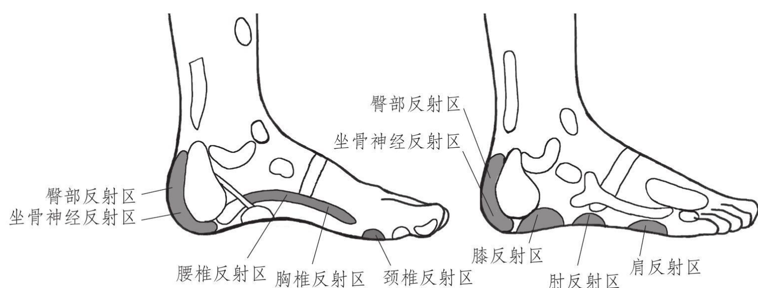
在环跳穴、承扶穴拔罐，可促进气血畅通。

另外，在对侧耳朵上的坐骨神经反射区贴豆效果也很好。



在对侧耳朵上贴豆，最为简单有效。

如果手脚同时麻，一般是四肢的血液循环不畅，那您就可以在脚上找到颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、臀部及坐骨神经等反射区，每天坚持按揉或推刮，以此作为一种基础的保健，效果非常不错。遇到这些反射区有疙瘩或痛点的时候，就做一个生克补泻法，上下左右四点各做顺9逆6，中间痛点做顺36逆24。



手脚同时发麻，赶紧把四肢反射区都按摩到。

手脚冰凉怎么办

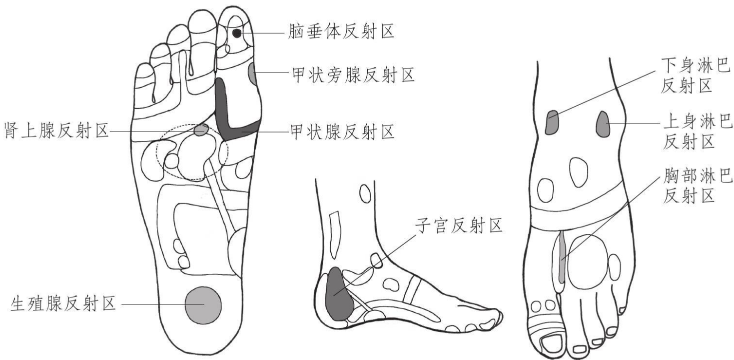
我的外甥女是典型的寒性体质，手脚冰凉，往往睡了一宿觉却有半宿是凉的。像她这种人，又懒得泡脚，或者虽然泡脚也没有泡透，时间久了，手脚就会越来越凉。手脚冰凉就说明气血不足，血液流到神经末梢的很少，脚后跟这个地方非常不通畅，摸上去会有很多疙疙瘩瘩的东西。

我调治过的很多女孩子都是手脚冰凉，甚至一年四季都是。这样的女孩子一般都有妇科问题，但最可怕的是她们都习惯了，觉得没事儿，很正常。

如果您有手脚冰凉的症状，那我建议您经常用桑叶煮水泡脚，加快

身体里的血液循环，让热气散发出来就行了。另外，有手脚冰凉这种症状的人，要每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌和生殖反射区，每次至少3分钟。

如果两手心、脚心、胸口烦热，可以在背部走罐，走罐会把身体里的虚火拔出来，败火速度非常快。



手脚冰凉，需重点梳理内分泌和生殖反射区。

第五章
健步如飞筋骨壮
——下肢疾病的调理方法

腿脚无名肿痛：筋骨拘挛是病因

症状：腿脚无名肿痛，不能着地，另一条腿的痛点处摸上去感觉有疙瘩、条索、硬物或沙粒状的东西。

方法：在肿腿相对的那条腿的相应部位找到痛点，分别按揉痛点的上下左右4个点，顺9逆6，最后按揉痛点，顺36逆24，再敲打痛点81下。做完后在患处涂抹云南白药。

注意：调理后不要做剧烈运动，多休息。

1981年，有一个十三四岁的小孩得了种怪病，双腿无名肿痛，右小腿上还长了一个疙瘩，疼得脚后跟几乎不能挨地。到医院后，医生说要切除半条腿，吓得他爸妈赶紧就把孩子带回家了。

后来，孩子的爸爸领他来我这里。那时候，这孩子已经休学三个月了，腿基本上不能着地，脚都放不平，非常痛苦，尤其是右腿，碰都不能碰。我根据“左病右治、右病左治”的原则，在孩子左腿相应的地方找到了痛点，一摸疙疙瘩瘩的，还有条索和硬物，最轻的也是沙粒状的东西。

我就在他左腿上痛点周围的上下左右分别按揉，顺9逆6，再在痛点上做顺36逆24，做完以后敲打痛点81下。做完一遍后，他的脚当时就可以着地，感觉没那么疼了。第二天，我用同样的方法给他做完以后，他的脚尖就能朝前了。第3天做完，他的两只脚都能着地，而且脚尖都能朝前，恢复正常了。其间，我每次做完以后都给他的患处涂上云南白药。

3天后，他看见爸爸的自行车，就要骑上去兜一圈。要知道，他因为腿疼，有80多天没骑车了。他爸见他没事，高兴地说：“明天就赶紧给我上课去！”

像这个孩子腿上的这种无名肿痛，去医院也检查不出什么病理性原因的，一般都跟筋的拘缩有关，平时要是受寒或运动不当，筋就会拘缩成个球。这就可以用我刚才说的方法来调治。

这个方法不仅对孩子腿脚的无名肿痛有很好的调治作用，对老年人也有不错的疗效。只不过，不管是孩子还是老人，调理以后都不要做剧烈运动，要注意休息。

我曾经给一个读大学的孩子调理，开始时是一天比一天好，结果到第5天的时候，他突然一瘸一拐地进来了，说大腿和小腿肚子都疼。我一摸他的肌肉，感觉很紧张，一问才知道，他觉得腿好了就去参加学校运动会，跑5000米去了。我当时真是哭笑不得！

腿脚抽筋：千万不要盲目补钙

症状：腿脚抽筋。

方法：1．泡脚时放入等量的伸筋草、宽筋藤、藏红花，泡到小腿，每天泡半小时。

2．从上往下推小腿肚子，或用另外一只脚的脚后跟蹬。

3．突然抽筋时先把腿绷紧，脚趾上挑，然后将脚使劲往回扳，一两分钟后即可缓解。

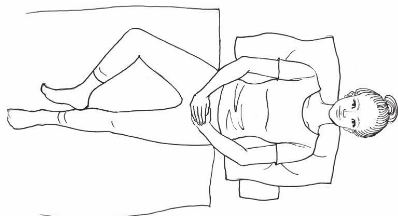
4．在腿脚上的痛点周围做生克补泻法，并在丰隆、承山、委阳、殷门、承扶、环跳等穴位拔罐，每次拔10分钟左右。

注意：平时注意防寒保暖，不要盲目补钙。

腿抽筋和脚抽筋的原因是一样的，有的人简单地认为是缺钙，其实他们缺的是血钙，而不是骨钙。这跟心和小肠功能失常有很大关系，跟肝也有关系，因为“肝主筋”。

治疗抽筋有两个方法，一个是用等量的伸筋藤、伸筋草、宽筋藤、藏红花来泡脚，泡至小腿处，每次泡上半小时。

另一个方法就是从上往下推小腿肚子。您也可以简化一下，哪条腿抽筋，就用另外一只脚的脚后跟蹬患腿的腿肚子，方向也是从上往下。一般说来，刚蹬时腿会非常酸痛，但是蹬来蹬去就把抽筋的地方蹬软了，效果也就出来了。很多人用了这个方法后开玩笑说：“杨老师您这个办法好，就是费被套，费被里。”

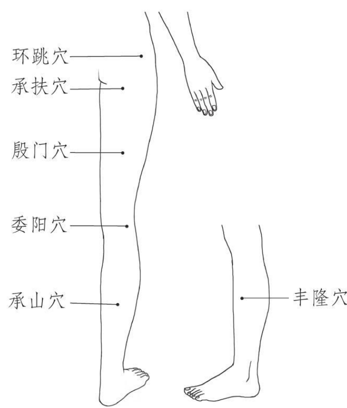


脚后跟蹬腿肚，可有效防治腿抽筋。

遇到突然抽筋的情况怎么办呢？先把腿绷紧，脚趾上挑，然后把抽

筋的脚使劲往回扳，一两分钟后，抽筋基本上可以得到缓解。

平时除了在腿脚上的痛点周围做生克补泻法以外，您再配合着在腿上的丰隆、承山、委阳、殷门、承扶等穴位上拔罐，一直拔到环跳穴，每次拔10分钟左右。如此双管齐下，就能疏通整个腿部的气血，杜绝抽筋现象的发生。



在腿上拔罐，可以有效治疗抽筋。

除了老人，好多孕妇也会时不时地抽筋。出现这种情况，往往是受寒引起的，所以一定要注意保暖。

我自己就有过这种情况。比如1976年唐山大地震以后，我们有一段时间就住在临时搭的棚子里，那棚子是用几块砖垒起来以后用泥糊的。孩子们睡中间，我妈睡外边，而我则挨着墙睡，脚底下也挨着墙，特别凉。后来，我那条腿就老出毛病，脚心总是特别凉，容易抽筋，直到我使用了这几个方法后才慢慢开始缓解。

足跟痛：这样做，走路虎虎生风

症状：脚后跟痛。

方法：1．在痛脚同侧手的大鱼际边上找到痛点，先在痛点周围点揉，顺9圈，逆6圈，再在痛点重力按揉60下。

2．5斤醋，不加水，煮开放凉后泡脚，连续泡5天。

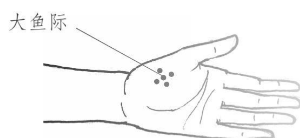
3．每天按揉足跟20分钟。

不少人有脚后跟痛的毛病，这种情况多发生于中年以后，而且男性发病率较高。一般足跟痛是肾虚所致，有的人不一定是脚后跟这块疼，而是内侧或外侧的坐骨神经痛，这些毛病统称为足跟痛。

足跟痛的人非常痛苦。一走路就痛，站在那儿也痛，早晨起来两脚不能落地，一落地，那个痛啊，真是说不出来。如果不严重的话，一般活动活动腿脚，症状就会减轻，但是如果您脚后跟的骨刺特别大的话，还会鼓起来一块。

一位修电脑的小伙子来我家修理电脑。我见他走路有点儿别扭，好像脚不舒服似的，就问他怎么了。他说他右脚足跟痛已经1个多月了。根据下病上治的道理，我在他的右手大鱼际找到了最痛点，然后采用生克补泻法，先在痛点周围上下左右4个点分别按揉，顺9圈，逆6圈，最后在这个痛点上用工具点揉了60下。小伙子痛得一个劲儿地喊："不弄了！不弄了！"我鼓励他说长痛不如短痛，坚持就是胜利，就那么坚持着做了一遍。

最后，我让他去买5斤醋，老陈醋或是白醋都可以。晚上回家后，把醋加温，什么也不加，煮开以后放凉了泡脚。连续泡5天。



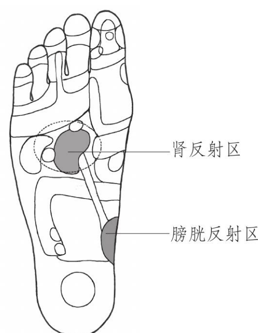
脚后跟疼按揉同侧手掌，这就是下病上治的传统方法。

他照我说的去做了，第6天早晨打来电话说足跟痛的毛病已经好

了，清晨下地时已经完全没有痛的感觉了。

如果一个人足跟痛已经半年多了，起码得泡1个多月的脚，5斤醋一起用，5天一换。有的人疼了两三年，那恐怕就得成箱地买醋了。

一般成年人的足跟痛和肾虚有关，这样的人摸自己脚上的肾和膀胱反射区会有酸痛的感觉。



足跟痛先检查肾和膀胱反射区。

但是很多小孩子也会足跟痛。我的一个小侄孙，10岁了，他妈妈说最近孩子老嚷嚷脚后跟疼。我看他下楼的时候老爱隔着两三个台阶就开始往下蹦，在路上走的时候也是这样，碰着个高点儿的台子就非得爬上去，再往下蹦。您说，他能不疼吗？

小孩子老是爱蹦，很容易把足跟震坏了。小孩子十几岁正是精力旺盛，不知道怎么发泄才好的时候。孩子嚷嚷脚后跟疼，说明他的足跟已经受到伤害了。那次我就在他家住了十几天，每天给孩子做全足按摩，同时重点推按足跟部位。我走的时候，孩子已经好很多了，再也不整天喊疼了，晚上也睡得很踏实。

建议家长平时多观察自己的孩子，发现他有爱蹦的毛病就要提醒他。另外，平时要多用大拇指给孩子推按足跟。



经常推按足跟，就能消灭足跟痛。

孩子的病都是小时候攒下的，学会我教给您的方法，就能让孩子的健康赢在起跑线上。

踝关节扭伤：20分钟就见好

症状：踝关节扭伤。

方法：1．先冰敷，再找到患脚的痛点，在另外一只脚相应的位置按摩20分钟。

2．把樟脑泡在75%的酒精里至全部溶化，用此药酒擦患处。

如果您的踝关节扭伤了，必须先去医院里诊断。如果拍完片子后没有发现骨伤、骨裂，那就可以用我下面说的方法自己调治了。

脚扭了，要先用凉水冲一下，凉水能绷住血管。有人拿热水泡，那血管更膨胀，第二天扭伤的部位就会肿起来了。最好是拿毛巾裹上冰块冷敷，或者把从冰箱里拿出来的饮料敷在扭伤的部位冰住它，但是千万不要再去按摩这只伤脚。

左脚扭了按右脚

上面说的是急救的方法。急救以后，应该找到患脚的痛点，然后在另一只脚的相同部位按摩。这就是《黄帝内经》中提到的“缪刺”法，即“左病右治，右病左治”。一般在按摩没受伤的这只脚的过程中，伤脚就开始消肿了，基本一次20分钟就好了。

有一次我去拜访一位按摩大师，当时他正在给一位老太太做踝关节扭伤的治疗。做的时候老太太一直感觉很痛，做完后她的脚已经痛得无法着地了。

刚好大师有事出去了。我问老人家：“您这脚是怎么了？”老人家抱着伤脚，痛得龇牙咧嘴的，一言不发。大师的夫人说：“老太太的先生住院了，她忙上忙下的，不小心把脚崴了。我家老头子给她做了半天，老太太倒下不了地了。”我走过去看了看，对老人家说：“我给您看看。”哪知老太太抱着伤脚，大声地说：“打死我也不做了。”她一边说着，一边缩脚。我说：“放心，我不动您的伤脚。”

我一边说一边把老人的另一只脚放在床上，看着她伤脚的肿痛部位，在另一只脚上的相同位置查找敏感点，然后在这个点上做按摩。

一开始老人觉得有点痛，但按摩了几分钟后，她的痛苦表情转变成笑模样了。我扶着老人下地，开始她那只伤脚不敢着地。我鼓励她："踩地，没关系。"她试着把伤脚踩在地上，等她踩实了，我告诉她："迈步，往前走"。她慢慢迈步，走了起来。大师的夫人问："疼不？""不疼了，不疼了。谢谢！太谢谢了。"

老人千恩万谢地走了。

就在我写这篇文章的时候，济南的一个学生打来电话："老师，我今天用您的方法给一位老师治好了崴脚。"这么一个小方法就能帮到那么多人，我觉得真高兴。

自制药酒治扭伤

说到这儿，我想起来一件事。现在很多家庭，尤其是家里有孩子的，都会备个小药箱。那么我这儿有味"药"，建议您加到那个药箱里面去。

这味"药"就是中药房的那种纯樟脑，而不是我们搁在衣服里的樟脑球。把纯樟脑泡在75%的酒精里，这样它极易溶化。如果没有完全溶化，还剩点儿渣滓，那就再加酒精，直到樟脑全都溶化了，这个药酒就算做好了。预备一瓶这样的药酒，一旦崴脚了、扭着手了，都可以用它。用棉签蘸着抹上一层这个药酒，很快就能舒筋止疼。

另外，我建议您家里养一棵小木本的植物，叫三七。这种植物上面是绿的，下面是紫的叶子。尤其是家里有小孩的，您养这么一棵三七，如果孩子不小心划伤了、烫着了，您揪下几片叶子，使劲搓搓，然后敷在伤处就行了。一般等搓出的那个水干了就不疼了，要是干了还疼，那就再抹，多抹几次就不疼了。

不安腿：先改掉跷二郎腿的习惯

症状：腓肠肌痉挛，坐姿不当导致的腰疼，脊柱、盆骨受损。

方法：1．每天按揉小腿肚5～10分钟。

2．每天用藏红花或伸筋草各20克泡脚30分钟。

3．在腰疼处的脊柱两旁用拇指找出最疼的点，用生克补泻法进行定点按揉。

注意：改掉跷二郎腿、坐姿不正等不良习惯，经常活动。

很多人都爱跷二郎腿，尤其是一些上班族，总是不知不觉间腿就跷上去了，觉得那样很舒服。殊不知，在跷二郎腿的时候，上面那条腿的腿肚子一直被挤压着，血液循环不好，容易得腓肠肌痉挛，也就是俗话说的“不安腿”。

经常闹这种毛病的人，最好的解决方法当然是改掉跷二郎腿的习惯。如果短时间内实在难以改掉，那就每天抽出5～10分钟按揉小腿肚，并且每天泡脚30分钟。泡脚的时候，要加上藏红花、伸筋草等舒筋活血的药物，各用20克，就能起到很好的辅助治疗作用。

大家不要认为这个方法起效慢就不用了。人在生病的时候往往都是急功近利的，巴不得一个手术、一个药片就能解决所有的问题。但从根本上治愈疾病的方法往往是慢效型的。

长期坐办公室的人，除了跷二郎腿容易得腓肠肌痉挛之外，还会因为长期固定一种姿势而把腰坐伤，脊柱和盆骨也容易出问题。

有些人腰疼，不见得是腰椎出了问题，而是腰肌劳损，这种情况怎么处理呢？可以用拇指在脊柱两旁找出最疼的点，然后用生克补泻法进行定点按揉。

风湿性关节炎：泡脚是最好的辅助方

症状：长期关节酸痛，风湿性关节炎，膝关节骨质增生，髌骨软化等。

方法：**1**．按揉脚下的膝关节、肩关节、髋关节、肾脏反射区各9下，重复3~5次。

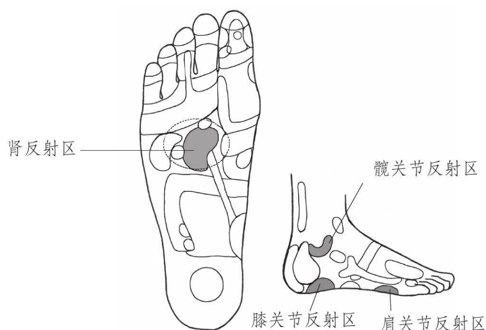
2．用宽筋藤、鸡血藤或透骨草、防风等药物来泡脚，每次至少30分钟。

我去全国各地签售或办讲座，每次互动时读者问得最多的问题就是风湿性关节炎怎么治。这个病是老年人的常见病，而且是渐进性的，病情是一点一点加重的。

很多慢性病，包括身体上有长期的酸痛感，其实都是风湿病的前兆，但是只要不引起特别大的生活不便，很多人就不当回事儿。我就感觉，我们中国人特别能忍，疼就加个护膝，顶多再多穿条裤子，就这么耗着，往往到最后都拖成了大病，非常难治，自己也非常痛苦。

对于风湿性关节炎的治疗，主要是在脚下的膝关节、肩关节、髋关节反射区进行按揉，每个反射区各9下，重复3~5次。另外，要着重加强对肾反射区的梳理，“肾主骨”，多多刺激肾反射区就能让骨骼强壮起来，梳理次数同前。

很多人用了我上面说的方法后都觉得不错，不过，如果膝关节都变形了，梳理膝关节反射区的时候就会特别疼。有的人忍不住疼，就半途而废了；而有的人能忍住疼，把膝关节反射区的疙瘩揉没了，膝盖的痛感就能减轻很多。



刺激以上反射区，就能让骨骼强壮。

我的一个老同事腿疼，上楼都非常费劲。有一次去她家串门儿，我说我几分钟就能给你弄好，还你一条好腿。她听后一脸的不相信。

当时，我没有给她两条腿一起做，而是专门做她那条病腿，好腿先撂着，让她自己有个比较。

我通过检查她脚上的膝关节反射区，准确地说出了她是侧面疼、背面疼还是迎面疼，一说一个准儿，让她在心理上对我产生了一种信赖。

做的时候，我先找到她膝关节反射区上最疼的点，使劲儿给她点按了9下。一开始，她疼得直躲，三五下以后适应了这个力度，就开始觉得轻松了。我每次做9下，不做太多，不至于受不了。然后歇一两分钟，再来一组9下，重复3～5次后，她的痛感就明显减轻了。

给她做完以后，我让她下地走走。她试了一下，说感觉非常轻松，比那条好腿还轻松呢。

有风湿的患者，我建议平时泡脚的时候加一些宽筋藤、鸡血藤或透骨草、防风等药物。作为平时的调理，每次至少泡30分钟，就会有不错的效果。

这是一个人人可以掌握的好方法，家人有这种病时，您就可以在他痛侧足外侧的膝关节反射区从前向后推按。这属于有痛治疗，要想把淤积在这里的阳性物彻底推开，疼痛是不可避免的。

这种方法不仅适用于风湿性关节炎，同样适用于老年性退行性病变，如膝关节骨质增生、髌骨软化等。

建议平日里老年人坚持做绕膝运动：双腿并拢，双膝微屈，双手轻轻搭在腿上做环绕动作，正转12圈，逆转12圈。持之以恒，膝关节就会变得润滑顺畅。

痛风：请通好足底“下水道”

症状：膝盖、关节、脚趾疼痛、红肿，活动受限，关节局部皮肤出现脱屑和瘙痒，严重的甚至会发黑。

方法：**1**．做全足梳理，重点梳理泌尿系统反射区。做完后大量喝水，车前草水尤佳。

2．用50克车前草煮水泡脚，一天泡2~3次。

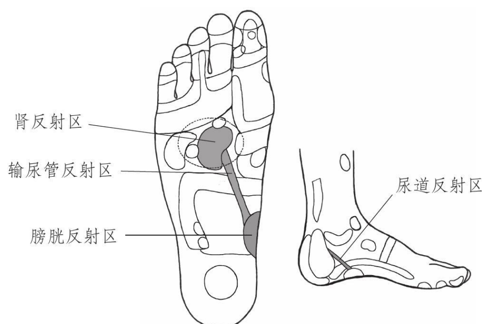
3．车前子碾成粉末用温醋搅匀，敷在脚心上，12小时后取下。

注意：喝浓汤、吃海鲜之前喝点车前草沏的水，可以分解嘌呤、预防痛风。

50岁以上的人或多或少都有些痛风的症状。现在生活条件好了，很多人平时爱煲汤喝，而鱼、虾、骨头经过长期的炖煮，体内的嘌呤过多地溶解在汤中，这些嘌呤进入人体后就会附着在膝以下的关节或脚上，导致膝盖疼、脚趾疼，甚至引起大脚趾变黑。

对于痛风患者，或者有痛风前兆的人，我建议您每天做全足按摩，促进血液循环，同时重点梳理足部的肾、输尿管、膀胱和尿道反射区。

我建议痛风患者做完全足按摩以后，要大量喝水，喝车前草沏的茶效果是最好的。有的痛风患者疼得都下不了地了，这时就可以用50克车前草煮水泡脚。如果是买新鲜的，用量还要更多。一天泡2~3次，泡上两三天就能有效果，程度轻的一天就可以缓解。同时，我建议有此病的人在喝浓汤、吃海鲜之前，先喝点车前草水，它可以分解嘌呤，减少对身体的危害。



有痛风症状的人要重点梳理肾、输尿管、膀胱和尿道反射区。

前一阵子，北京某学院的一位秘书长给我打电话，说自己下不了地了。他说他痛风犯了，疼得不行。我说：“你去买50克车前草，用它连泡3天脚。同时取些干净的车前草沏水喝。”他依言照办，结果没用3天就可以下地了。

您还可以把车前子碾成粉末，用温醋搅匀，敷在脚心上，敷12小时后取下。这是最大剂量的治疗了，效果比光洗或光喝又会好很多。醋最好用陈醋，透析力度比较大。

股骨头坏死：没有想象的那么可怕

症状：股骨头坏死。

方法：**1**．按揉足部的上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴、肾上腺、脾、甲状旁腺等反射区。

2．从小脚趾的根部开始，推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推9下，然后按揉小腿上的三阴交，再沿着膀胱经从承山穴一直揉到委中穴。

3．对整个腿部进行推筋，揉散股骨关节的痛点。

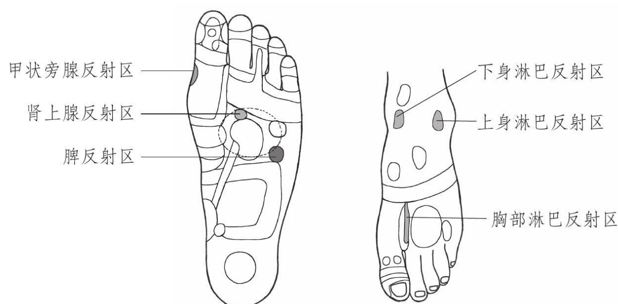
4．从委中穴到承扶穴分成9点，每一点做顺9逆6；从股骨关节到阳陵泉分成6点，如前按揉；从内髋关节到阴陵泉穴，分成4点，如前按揉。

5．在环跳穴附近找痛点，然后在上下左右分别做顺36逆24，当中做顺90逆60，然后在四边各敲击9下，在中间敲击81下。

有一年，天津某公司的一个副总得了股骨头坏死，找我进行调理。当时，我给她连着做了6次，她再去拍片子，发现原来沙窝状的股骨关节已经恢复了正常。

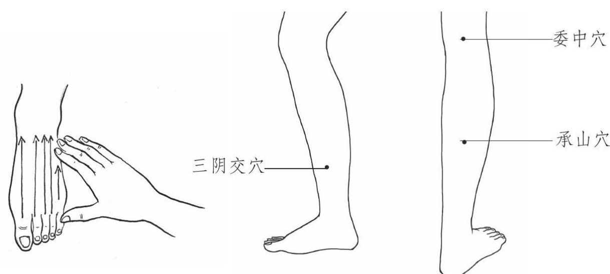
我给她调理，主要是按以下几个步骤进行的：

步骤一：着重按揉脚下的免疫系统反射区，主要是上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴这三个反射区，其次通过刺激肾上腺和脾反射区来消炎。此外，还要刺激甲状旁腺反射区，促进骨钙和血钙的形成，改善骨质疏松的症状，从而调理股骨头坏死。



梳理免疫系统反射区，需要先促进骨钙和血钙的形成。

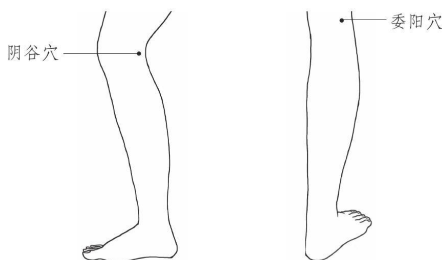
步骤二：从小脚趾的根部开始推，依次推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推9下。推完以后再揉小腿上的三阴交穴，沿着膀胱经从承山穴一直揉到委中穴。



从小脚趾根部开始推脚背，改善下肢血液循环。

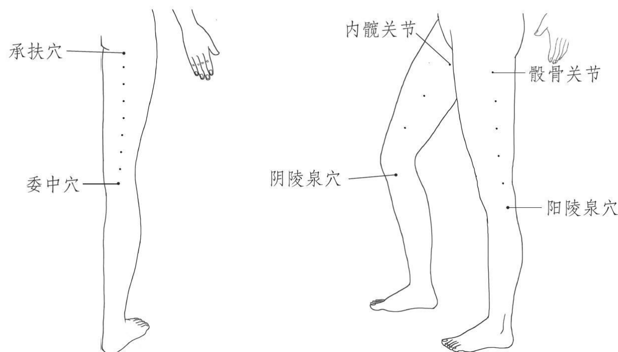
步骤三：做完足部的梳理之后，要给整个腿部推筋，包括整个小腿和大腿，对股骨关节的痛点采用生克补泻法，以改善下肢血液循环。

步骤四：两手分别在委阳和阴谷两穴进行按揉，先在委阳穴、阴谷穴按揉，顺36逆24。



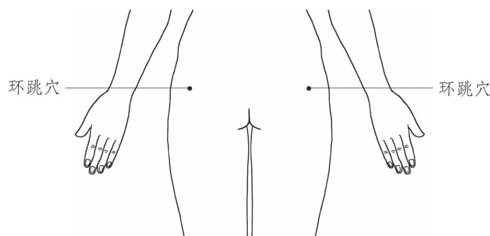
按揉委阳和阴谷，打通膀胱经和肾经。

步骤五：从委中穴到承扶穴分成9点，每一点都做顺9逆6。把9个点做完以后，让患者侧身，从股骨关节到阳陵泉穴，分成6点，每点做顺9逆6。然后再在内髋关节，就是骨盆、耻骨和大腿根相交的地方，一直到阴陵泉，分成4点，每点做顺9逆6，这样就把整个下肢全疏通开了。



调理股骨头坏死，疏通整个下肢是关键。

步骤六：全疏通开了以后，在环跳穴附近找一个痛点，做生克补泻法。先在痛点的上下左右按揉，顺36逆24，然后按揉当中痛点，顺90逆60，再四边敲击，上下左右各敲击9下，中间敲击81下。



在环跳穴附近寻找痛点，攻占最后一个“据点”。

患有股骨头坏死同时腰也不好的人，平时要多推按脚上的髋关节反射区，从前推到后。推的时候要用按摩油，否则皮肤很容易破损。

我就是按上面的几个步骤给那位副总调理的，还告诉她自己在家的时候要如法进行，每天做一遍。过了四五个月，我很关心她有没有复发，就给她打电话。结果寒暄了很久，她也不提腿的事情，我忍不住主动问：“您的腿现在怎么样了？”结果她倒反问我：“我的腿怎么啦？”看来她的关节好久不痛了，以至于她都有些想不起来了。经我一提醒，她才想起来，并连连赞叹反射疗法的神奇。我也很高兴，因为事实证明，这种非介入的自然疗法的确能够激发人的自愈力，治愈疾病的同时，还不伤害身体内部其他脏腑。

2004年，有位股骨头坏死症患者来找我，当时他在某医院治疗了一段时间，疗效甚微。听说我们不打针、不吃药，用反射疗法就能调理好这个顽疾，就马上来了。我们按以前取得的成功经验给他进行调理，对

股骨头进行按摩，打通了供血障碍，短短几天，靠他自身的自愈力就能行走自如了。

我坚信，全息反射疗法实力无穷。它是一种可推广、易掌握的自然疗法，是为千家万户老百姓造福的民间科学。如果人人自己动手，经常调理反射区，那健康的力量就会倍增，一传十，十传百……我的健康我做主，这是多好的事儿啊。

第六章
耳聪目明精神爽
——轻松应对五官科常见疾病

急性结膜炎：刮刮眼眶，神清气爽

症状：白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿、眼睛里老是长黏糊糊的东西。

方法：1．用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各36下。

2．刮拭曲池、外关、合谷15分钟。

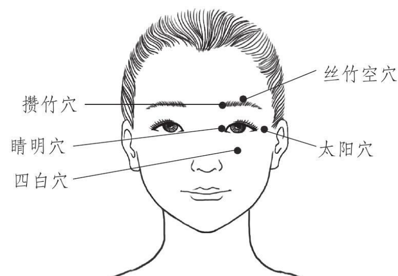
3．将泡发、泡软的大生地在眼睑外敷一晚，连续敷3宿。

注意：千万不要遮住得病的眼，更不要热敷。

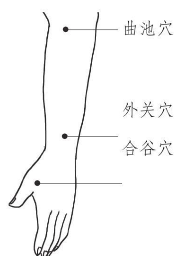
急性结膜炎俗称红眼病，中医又叫“天行赤眼”。这种病是风邪热毒进入人的眼部引起的。一般发病急、传播快，人很容易就会被传染。

红眼病在春秋季节最容易发病，到公共游泳池游泳、共用洗漱用具等都可能染上这种病。这病一发作起来，往往没等您反应过来，就已经比较严重了。得了红眼病，通常白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿得跟个大包似的，还很怕见光，而且眼睛里老是长些黏糊糊的东西。

我一般采用较简易的方法来调治眼部疾病：用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各36下。这几个穴位都是护眼睛的穴位，经常按摩，对眼睛周围的气血流通会有很好的促进作用。如果得了红眼病，就一直按摩这几个穴位，按到好了为止。另外，还可以刮拭曲池、外关、合谷15分钟，也能很好地治疗红眼病。



眼睛周围的5个穴位，就是眼睛的守护神。

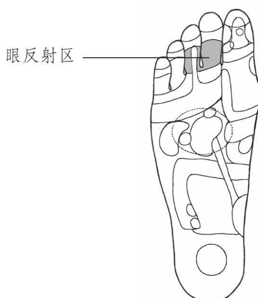


平时刮刮手臂，也能治疗红眼病。

另外，您可以去中药房买一块大生地，挑个头大的，比眼睛大就行了。把生地用凉水浸泡，泡到较软时敷在眼睛上，敷好后睡觉。连着敷1～3天就好了。

患红眼病期间千万不要遮住得病的眼，更不要热敷。要注意保持眼部卫生，防止交叉感染。

与此同时，可以揉捏足二趾和三趾之间根部的眼反射区，开始时有些疼痛，随着疼痛减轻红眼病也会有所缓解。



按揉脚上眼反射区，可以缓解红眼病。

耳鸣：早摸趾骨早知道

症状：耳鸣、舌红、眼充血。

方法：1．点按脚上的耳反射区。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。

2．点按手少阳三焦经的外关穴和中渚穴。

3．点按耳部内耳穴。

4．把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部玉枕、风池、脑户等穴位20～40下。

中医认为，耳鸣和肝、胆、心、肾都有关系。人有12条经脉直接上通于耳，包括胆经、胃经、小肠经、膀胱经等。耳朵是肾之窍，也就是说肾开窍于耳，心气直通于耳，胆经上通于耳，而肝胆互为表里关系，所以肝胆的健康也影响耳朵。

凡是耳鸣的人，脚部第四趾趾根处往往比较突出，四、五趾根部的耳反射区都会有硬物，一按会很疼，而且皮很厚很粗糙。而脚底纹插入第三趾和第四趾趾缝了的人一般听力不好。

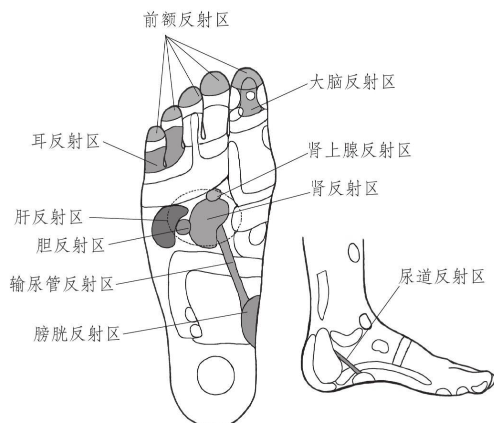
耳鸣在临床上分为虚证和实证两类。身体壮实、脾气暴躁、肝火较旺的朋友，耳鸣时多伴有舌红、眼充血，大多情况是因为生气发病，这就是实证。而有些中老年人因肾气虚而产生耳鸣现象，则是虚证。现在很多人刚到中年就开始耳鸣了，不知道该怎么办，或者根本不把它当回事儿。但我告诉您，您一旦有耳鸣，就表示肾已经开始虚了。

手、足、耳三管齐下治耳鸣

如果您在手、足、耳上每天进行按压，大约10天耳鸣就会有明显的好转。

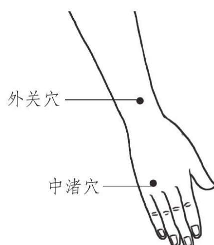
一、在足部用反射疗法，具体做法如下：

点按脚的四、五趾之间，重点做肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、大脑、前额、耳部及肝胆等反射区，特别是肾反射区，每次36下，每天2～3次。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。



耳朵不舒服，就要着重点按肾反射区。

二、点按手部少阳三焦经的外关穴和中渚穴。



手上的穴位也能让您免受耳鸣之苦。

三、取耳部内耳穴点按，也可以加上贴豆治疗。



点按内耳穴就能让您耳根清净。

我有一个朋友，某次坐飞机出差到外地，飞机升到一定高度时，他突然就耳鸣了，飞机落地后也没有恢复正常。从此以后，就不敢坐飞机了。很多天以后，症状还是没有消失，天天心烦意乱的。我用上面介绍的方法给他做了一次，有所缓解，又连续做了两次，耳鸣症状基本消除。

曾经有一位先生，因为肾虚，几乎有点儿失聪了，我每次给他调理脚上耳部反射区的时候，他都觉得特别疼。做了几次以后，他都知道我做的顺序了，每次做完脚上的肝、肾反射区以后，他马上就把几个脚趾头抠得死死的，不让我按摩他的耳反射区。这时候，我就会说：“您放开点儿，放松点儿，我给您做做。”他说：“疼啊！太疼啦！”后来，我把这些方法告诉了他爱人，他们回去后自己在家做，现在他说自己感觉耳朵比以前好使多了。

“鸣天鼓”强肾增智治耳鸣

如果您常常耳鸣，建议您还可以试试另一种强肾增智的好方法——“鸣天鼓”。

“鸣天鼓”是从古时候传下来的一种按摩保健法，做“鸣天鼓”时，双手将耳朵完全覆盖，它就不能收声了，不能靠空气来传音了。这时，声音只能靠骨头传声为主，食指敲打枕骨，内骨传声，此时我们听到的“咚咚”声，就跟敲天鼓一样。这种补肾的方法，应该长期坚持练习。



经常练习“鸣天鼓”，可以补肾利脑。

具体做法是：把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部“玉枕”“风池”“脑户”等穴位，注意一定要以耳部所能承受的程度来决定敲击的强度，不可过强，敲20～40下就行了。上面3个穴位是人体重要的保健穴位，经常性地轻轻敲打能防治头痛、头晕、脖子疼、眼睛红疼、流泪、鼻出血、耳聋、耳鸣、中风和口眼歪斜等。

根据中医子午流注原理，您最好选择在每天下午5~7点钟肾气充足时练习。与此同时，在足部的耳反射区即四趾和五趾根部捏揉，多吃点儿核桃补肾，能达到事半功倍的效果。

注意：有中耳炎或鼓膜穿孔的朋友不适合用这种方法。

流鼻血：独头蒜止血有奇效

症状：流鼻血。

方法：**1**．将独头蒜拍碎，搁在脚心。左鼻孔流血贴在右脚心；右鼻孔流血贴在左脚心。

2．用冷毛巾敷头部，并用双指点按鼻子两侧的迎香穴3～5分钟，这个方法可以应急。

注意：出鼻血时千万不可头向后仰，也不可以仰卧。

鼻子为什么会流血呢？其实鼻子流血的原因涉及多个脏腑。

首先它跟肺有关系。鼻子跟肺都属于呼吸系统，天气干燥的时候肺也特别燥，鼻子受到影响就容易流鼻血。

有的人经常去挖鼻孔，这是一个不太好的习惯，其实几天清理一次鼻孔就行了，没必要天天挖。挖鼻孔形成习惯以后，会搞得鼻孔里很干，这时候就很容易挖出血来了。

除了跟肺有关之外，流鼻血跟肝、脾、胃等都有很大的关系。脾是统血的，要是鼻子流血了，就说明脾管理得不好，没管住，那血就自己流出来了。总之，鼻子出血的原因有很多，要具体判断是哪方面的毛病就得综合来考虑了。

老年人流鼻血大多是在冬季，如果经常性流鼻血的话，可能是高血压或者脑出血的征兆，是全身疾病的一个早期信号，应该尽快到医院去确诊。孕期的准妈妈，体内分泌大量的孕激素使得血管扩张，所以鼻子容易出血。春天天气干燥，小孩子也容易出鼻血，尤其是吃了比较多的巧克力之后。

突然流鼻血的话，要是左鼻孔流血，您就拍点蒜搁在右脚心上，最好是用独头蒜，稍稍有刺痛感觉就揭下来。要是没有感觉，最多也就在脚心放置8小时，然后把它揭下来。在这个过程中，鼻血自然就止住了。同样，右鼻孔流血，就在左脚心敷。

为什么左鼻孔流血要在右脚心贴蒜呢？这也是用了《黄帝内经》中的“缪刺法”，所谓的“左病右治”。手阳明大肠经在走的时候，本来是走

左边的，走到最后停在了右边的迎香穴；本来是走右边的，走到最后停在了鼻子左边的迎香穴。

另外，大家想想看，冬天很冷的时候，晚上坐下来用热水洗洗脚，您是不是觉得全身都暖暖的。正是根据这个经验，我们把蒜贴到脚心，让这个蒜的气从脚心通过人体内部的特定通道到达鼻子。古人治此病症的时候，就是利用了这个原理。

大家要记得，一定要用独头蒜，其他的蒜用着就不如这个效果好，这是我总结出来的经验。而且蒜要捣烂了再贴，效果才更明显。

需要特别注意的是，出鼻血时千万不可头向后仰，也不可以仰卧，这时可用冷毛巾敷头部，并用双指点按鼻子两侧的迎香穴3~5分钟，这个方法可以应急。

另外，鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉或感冒症状，均可在手部大拇指端指甲边缘做按摩，也能起到治疗作用。

鼻炎：想去根先调理肺

症状：鼻炎，老流鼻涕、不通气、打呼噜。

方法：**1**．刮脚部的鼻、支气管、气管、肺、胸部淋巴、上下颌反射区，每天半小时。

2．在肺俞穴、天府穴和曲池穴同时拔罐，每次拔10～15分钟，每天拔1次。

3．大拇指推按手脚上的鼻区，每天各推36下。

4．每天用手指点揉迎香穴36下。

十几年前，很多地方兴起了手术治鼻炎的一针灵，有很多医院或诊所声称能通过手术彻底治好这种病。但据我所知，很多人在术后一两年便复发了。通过这种手术把外鼻都切除了以后，人总归会不太舒服。一般做过这个手术的人会觉得鼻子里有个大空洞，没着没落的，而且细菌也很容易进去。

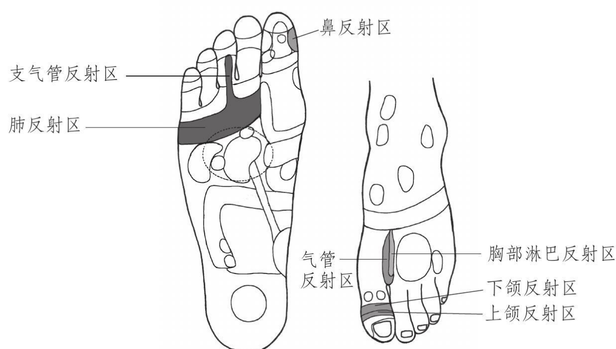
我觉得做手术这个方法是治标不治本。道理很简单，水龙头老滴水，您想了个办法拿水桶接，接上后它还是一样流。您换了个龙头，它还是滴滴答答的，而且流出来的水是带颜色的。这就说明是管子出了问题，用水桶接或换水龙头都不能解决问题。同样的道理，从中医理论上说，肺是开窍于鼻的，鼻子出了问题，首先要问责于肺。

总流鼻涕怎么办

小孩子爱流鼻涕，弄得家长老得追在屁股后面给他擦鼻涕。孩子倒也没什么，比较尴尬的是，很多大人平常鼻子也老是一抽一抽的。这还是好的，还有的人流大浓鼻涕、臭鼻涕，影响形象不说，自己也苦不堪言。

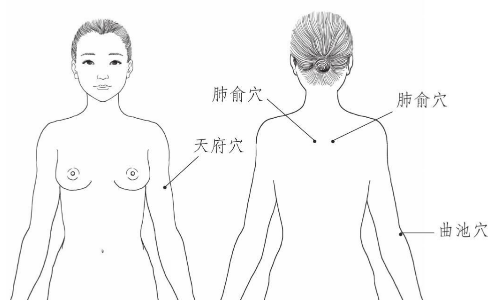
我一个同学的孩子就老是流鼻涕，说话时带着很重的鼻音。20多岁的时候，听说天津有个老大夫做鼻部手术做得相当好，号称一次去根，他就慕名去了。治完以后，很多天他的鼻子都疼得不能碰。术后没过一年，他说话又开始有“齉齉”音儿了，罪也受完了，却没管什么事儿。

我告诉他，多刮刮脚底的鼻、支气管、气管、肺等整个呼吸系统反射区，然后在胸部淋巴和上下颌反射区推刮，每天半小时。



鼻子有问题，最好调理整个呼吸系统，让疾病无处“逃窜”。

最后在肺俞穴、天府穴以及曲池穴处拔罐，三个地方要同时上罐，天天拔，每次拔10~15分钟。



每天在这3个穴位拔罐，使鼻子不适消于无形。

我把这个方法教给他后，他每天坚持做。后来，他不流鼻涕了，再跟我通电话时鼻音也没那么重了。尝到了甜头，他也开始跟我学习反射疗法。

一个人体验到重获健康的神奇之后，他才会全身心地投入创造健康的工作中去。什么是创造健康的工作呢？就是好好地耕耘人体反射区这块“福田”。

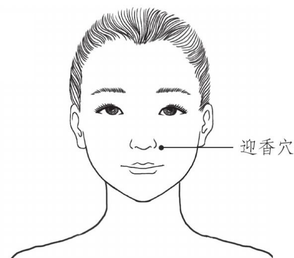
鼻子不通气怎么办

有鼻炎的人，往往一感冒鼻炎就会复发。一边鼻子不通气，就用大拇指推按鼻反射区，从脚趾趾端向趾甲根的方向顺着推，左管右，右管

左，交叉着做。左鼻孔不通气就推按右脚的鼻区36下，右鼻孔不通气就推按左边的鼻区36下。手上的鼻反射区也可以用相同的手法来调理，效果也是一样，跟脚上的位置对应，操作方便，闲着没事儿就可以推。平时还可以在两个鼻翼迎香穴的位置，每天点揉36下。这两个方法，对治疗长期鼻炎、鼻窦炎都很有效。



推脚治鼻炎，要遵循左病右治、右病左治原则。



点揉迎香穴，可有效治疗慢性鼻炎。

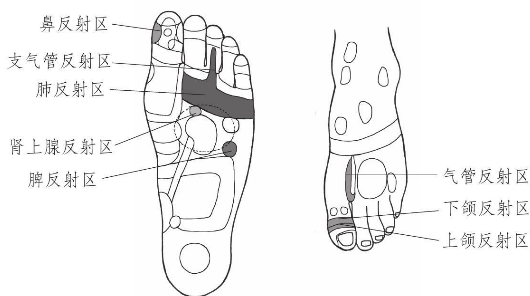
如果鼻炎比较严重的话，那么鼻子、上下颌、肺、气管、支气管、呼吸道这些反射区都要按摩一遍，尤其是在肺区要重点做。同时也要做肾上腺和脾，起到一个消炎的作用。

我曾经用足底的反射疗法给一位男士治好过鼻炎。按上面说的方法去做，一次做完也就半个小时，只用了三四天时间，他就能安稳睡觉，不再像以前那样每天鼻子憋得只能用嘴呼吸了。她爱人说："以前每天晚上光听见他大口大口地呼气，都替他憋得慌。"

刚开始是我给他做的，他觉得这个方法很好，非常认可。我说："您夫人愿意给您做吗？"他说："没什么不愿意的，能治好就行。"我说："那行，明天让她跟您一起来，我跟她说说。"

后来我就教他夫人做，前后只来过三次，夫妻俩就都不来了。两口子学到方法，回家自己做去了。过了一个月，他打电话过来说已经好利索了，不那么憋得慌了，晚上睡觉时觉得鼻子特别舒服。他说，由于夫

人每天给自己按摩，现在不仅病治好了，夫妻俩的感情也升温了。后来这两口子每年春节都来看我，我们也成了很好的朋友。



按摩以上反射区，清肺消炎又通气。

一般有鼻炎的人睡觉容易打呼噜。有的人打鼾打了半截儿，后面不喘气儿了，只听见鼻子里呼呼的，半天才喘一口气，这就属于比较严重的。这样的人，每天睡觉前用食指和中指分别推按脚上的上下颌的反射区。每天晚上先推100下再睡觉，保证鼻子会舒服得多，也不会再因为打鼾而把家人吵醒了。当然，您要是觉得脚上比较麻烦的话，在手上做也是一样的，方法、方向、次数都不变。

有个保健站的大夫，一直对反射疗法很抵触，患鼻炎50多年，一直靠“滴鼻净（萘甲唑啉）”维持。后来他在半信半疑中，用我说的方法给自己做了几次，来跟我说，没想到鼻炎还真好了。

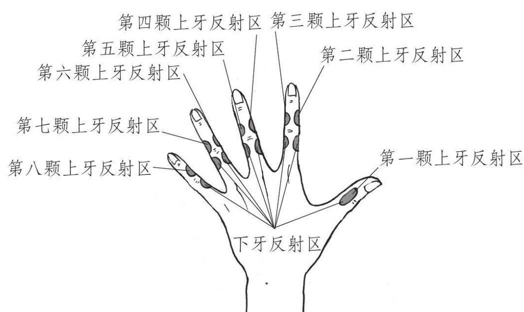
牙疼：止疼药就在手上

症状：牙疼。

方法：1．哪颗牙疼就掐按手上相应的牙反射区。

2．在下关穴附近的痛点按揉，顺36圈，逆24圈，每天2～3次。

在生活中，手的用途可以说是数不胜数，但手上的反射区能治病，尤其是能治牙疼，恐怕很多人就不知道了。两只手分别对应了人的32颗牙，而且左边的牙疼要推右手，右边的牙疼要推左手。具体推哪个位置，您看图就明白了。



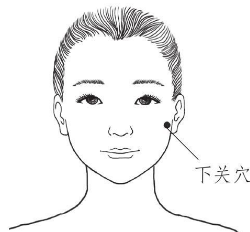
巧用双手，牙疼远离你我。

牙疼时的急救方

牙疼的时候，很多人分不清具体是哪颗牙疼。这时，最快的办法就是在手上沿着每根手指的内侧和外侧找痛点和感觉有沙粒的地方，找到后，坚持用拇指推按，几分钟后，牙就不疼了。

这是治牙疼最快的好方法，做的时候会很痛，但只要您忍住疼坚持做，就会很管用。这个方法我给很多人试过，屡试不爽。

另外还有一个治牙疼的方法，即按揉下关穴。下关穴在哪里呢？您张开口，在耳朵边有一个凹陷的地方，咬牙时会突起，这就是下关穴了。在此穴附近找到一个痛点，按顺时针方向按揉36圈，再逆时针方向按揉24圈。长期牙疼的人，每天这样做2～3次，不失为一种很好的保健方法。



下关穴治牙疼，屡试不爽。

有一次，我带几个学生在我家旁边的小饭馆吃饭，有人一边叫我一边苦着脸就过来了。来人说他3天没吃饭了，牙疼，嘴肿得张不开。我就按住他的肩，用上面的方法给他做了一遍，大概1分钟。他说："杨阿姨，现在觉得真轻松，不过这力度估计很多人都受不了。"我笑着说："你受过来了，奖励你吃点儿饭。"他当时直摆手，说自己这两天连白菜都咬不了。我让他试试，结果他吃了口白菜，没事儿，我又给了他一颗兰花豆，他也吃下了。看，这个方法就是这么见效！

下关穴附近是颞部的神经，治牙疼特别管用。我女儿牙疼时我就经常给她用这招，很多时候比吃消炎药还管用。但这孩子怕疼，要是赶上我不在家，她就自己吃消炎药，还说我"心狠手辣"。

这种方法看似很残忍，但也比不上很多药片残忍，那些药不声不响地就伤害了您的身体，而且后果很严重，真是"害人于无形"。

"暗中作祟"的智齿

牙疼的原因很复杂，随时随地都有可能发生，有的人一到春夏季节就开始发作，甚至年年如此。发作时，整个后牙床都会肿得非常厉害。其实，这是智齿在作祟。

中医说，牙为骨之余。春夏正是万物的生长期，阳气正在向上冲，小孩长个儿也是这时候长得快。所以，长智齿的人要在春夏之前提前补钙，智齿才有足够的力量"冲破黎明前的黑暗"长出来，不至于憋在里面。

长智齿的人，因为他的牙长期长不出来，加上那块牙龈有时也肩负着咬东西的责任，已经磨得比较厚了，既缺钙又顶不出来。碰上这种情况，很多人干脆把智齿拔了，认为去掉了这辈子就不疼了。这是不对的，因噎废食实际上是很笨的方法。

一个人要是营养比较充足或者身体比较健康的话，长智齿本来不是

什么大不了的事儿。与其忍受拔牙之痛，还不如从调理身体、补充营养入手，轻轻松松地对付智齿。

口腔溃疡：小腿就是口腔科大药房

症状：口疮，口腔溃疡。

方法：**1**．敲打小腿上的胃反射区100下，按揉脾经上的血海、三阴交两穴以及脾经上的痛点各2分钟。

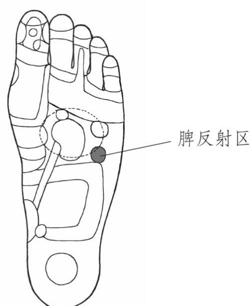
2．口服云南白药，每次0.75克，每日4次。溃疡消失后，每次0.5克，每日3次，服半个月巩固疗效。

3．云南白药直接涂擦患处，每日3~5次，直至溃疡愈合。

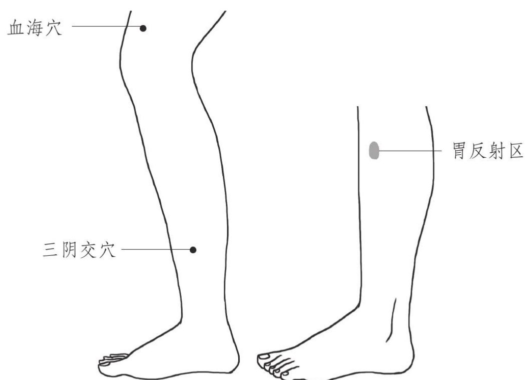
口腔溃疡是一件让人十分烦心的事，吃不好，喝不好，说话都费劲。

我有一个记者朋友，几乎年年都得犯一两次口腔溃疡，看了好多医生都不管用。他说平常老觉得乏，吃饭后容易疲倦，肚子胀，平常大便也不成形。我告诉他，这是严重的脾虚，因为“脾开窍于口”。我要他每晚用热水泡脚，泡半个小时后用按摩棒按揉左脚的脾反射区。这孩子很听话，当天回家后马上照做。第二天中午，他打来电话说：“杨阿姨，我的嘴已经不疼了，今天晚上我还要好好泡脚。”

我建议那些有口腔溃疡的朋友，除了采用上面说的方法以外，每天还要坚持敲打小腿的胃反射区100下，完了以后按揉脾经上的血海、三阴交两穴以及脾经上的痛点各2分钟，坚持一段时间后，比起乱吃药，效果不知要好上多少倍。



经常口腔溃疡，就要先治好脾虚。



脾经是治口腔溃疡的大药房，不花钱还没副作用。

对于经常发作的口腔溃疡，可以口服或外用云南白药。口服的话，每次0.75克，每日4次。溃疡消失后，每次0.5克，每日3次，服半个月巩固疗效。外用的话，就用云南白药直接涂擦患处，每日3~5次，直至溃疡愈合。内服时要服胶囊，不可直接吃药粉。

口臭：试试喝口健脾水

症状：口臭，嘴里面好像有一团火，睡觉爱流口水。

方法：10克生石膏沏水，反复冲服，一天一杯，连喝3天。

口臭比较烦人，嘴里的那个味不是吃蒜、葱，或者吸烟、喝酒的臭，而是感到嘴里面好像有一团火。口臭的人跟别人说话，一会儿人家就找个借口走了，他心里就堵得慌，人际关系也搞不好。还有一个症状就是大多数口臭的人睡觉流口水，要是趴在桌子上睡觉，睡醒了得赶快擦，要不然桌子上全是口水，自己也很苦恼。

口臭虽然不是什么大病，但是却给人们带来了很多麻烦，有过口臭经历的人肯定深有体会。

口臭其实是脾虚的表现，同时伴有纳食差、吃饭少、流口水的情况，严重者还会出现四肢乏累。

得了口臭怎么办呢？我给大家介绍一个经验方：喝生石膏水。有人就问我，生石膏能喝吗？

其实，生石膏这个东西是一味中药，有个中医的方子叫作白虎汤，里面用的就是它。口臭是脾胃上火的问题，用生石膏当然没错。

所以，有口臭的同志，建议您到药店买10克生石膏，沏上多半杯，沏完后表面有一层膜，膜里面会有些杂质。您把这层膜弄掉，喝中间的清水就行了。另外，要把杯子下面的杂质留存下来，第二天继续沏着喝。一般喝3天，您就不会再口臭了。

口齿病表现很多，比如口腔溃疡、蛀牙、牙龈萎缩、牙周炎等。像口腔溃疡，也会引起口臭。嘴里的这些小病就要用小方儿来对付，根本不用兴师动众。

偏头痛：左病右治不怕疼

症状：偏头痛。

方法：**1**．推按胆囊穴，每天15分钟。

2．找到头上的痛点，做生克补泻法。

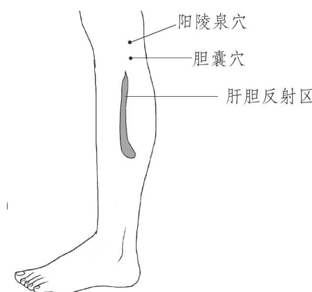
3．左侧偏头痛，就沿左耳耳郭外围的曲线分9点，每点顺时针按揉9遍；右侧偏头痛，就把右耳耳郭的外围曲线分6点，每点逆时针按揉6遍。

4．掐按食指靠近拇指的第二指指关节处，专治前额疼；掐中指指关节桡侧，治头顶疼；掐无名指尺侧，治头对侧的颞部疼痛；掐小指的尺侧，治脑后部疼。

在生活中，很多人有莫名的偏头痛，发作起来很痛苦，吃药也不怎么管事，这时不妨试试下面几个方法。

胆囊穴搭配补泻法

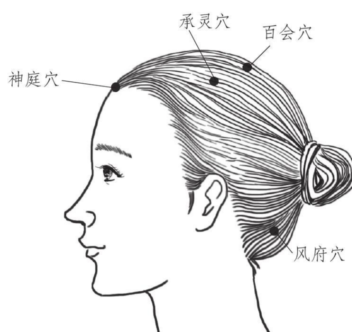
几个月前，有一位西医大夫来找我给她调治偏头痛。我告诉她："今天我给你做完后，你马上就能缓解，但半夜里症状有可能加重，因为胆经走头的两侧，你多年的偏头痛跟胆有关系。如果加重，你就要在小腿阳陵泉穴下二寸的胆囊穴，也就是小腿的肝胆反射区上抹点油，好好推按5分钟左右。每天坚持，对治疗偏头痛以及胆囊炎、胆结石都有一定的作用。"



每天按揉胆囊穴，对治疗偏头痛有奇效。

第二天我刚上班，她就来了，脸色非常灰暗。她说："昨晚头疼死了，疼得我直撞墙。"我就给她在头部的风府、承灵、神庭和百会4穴各做了一次生克补泻法。这次她回去以后，偏头痛就再也没犯过。

常有偏头痛的朋友，可以用这两个方法为自己调治。如果觉得不好操作，也可以这么做：先在头上找痛点，然后在痛点周围2厘米的上下左右4个点用大拇指按揉，顺转9圈，逆转6圈，最后在痛点用拇指顺时针按揉36圈，逆时针按揉24圈。



在这几个穴位或头部的痛点做生克补泻法，轻松摆脱困扰多年的偏头痛。

经常用这个方法，坚持一段时间，您就可以彻底与偏头痛说再见了，比吃药都管用。

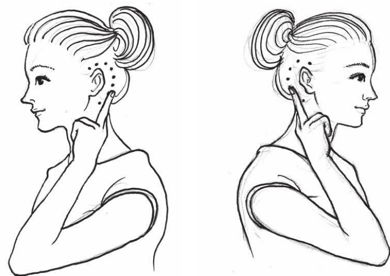
耳朵上取药，顺逆有别

不管是哪一侧的偏头痛都是胆经有问题。中医讲，外为阳，内为阴，背为阳，腹为阴，左为阳，右为阴。所以，您左侧偏头痛的时候，要进阳火，以9的倍数沿着耳郭来做。

具体一点说，就是沿着左耳郭外围一指的距离，画一条曲线，在这条曲线上等距离取9个点，由下到上，每点顺时针揉9圈。这样左边的偏头痛就能很快缓解。

右侧偏头痛时，在右耳郭外围一指的距离也画一条曲线，均分成6点，从下往上做，每点逆时针揉6圈。这样右侧头疼也就好了。

之所以左9右6且顺逆有别，是因为9为阳，6为阴，9为进阳火，6为退阴符。所以，逢9就顺时针，逢6就逆时针。


偏头痛就去耳朵上“采药”，左九右六，由下到上。

治偏头痛的其他妙方

遇见偏头痛的患者时，我一般会建议他先去检查眼睛。因为眼为肝之窍，肝胆不好，眼就不好；如果眼有斜视、散光，也会连带着肝胆不舒服。如果眼睛没什么问题，或者验光后配上眼镜把视力矫正了，再用上述方法治疗偏头痛，效果就会更好。如此双管齐下，偏头痛自然不敢“兴风作浪”了。

除了在头上做按摩以外，您还可以通过手上几个特效点对症治疗。在手上食指的第二指指关节桡侧（靠近拇指的一侧）用指甲掐，专治前额痛；在中指的指关节桡侧掐，专治头顶痛；在无名指的尺侧（靠近小指的一侧）掐，专治对侧头的颞部疼痛；在小指的尺侧掐，专治后脑勺疼。

使用这个方法要遵循的是《黄帝内经》里左病右治、右病左治的原则，左手的这些部位治右边的偏头痛，右手的相应部位治左边的偏头痛，不要做反了。



四个手指个个能，助您赶走偏头痛。

这个方法操作起来十分简单，单纯用指甲掐，或者您把七根牙签绑到一起扎，都管事儿。

头晕、头疼：分析病因，区别对待

症状：头晕，头疼，晕车。

方法：1．脑贫血头晕——两勺白糖沏浓水喝，发病时即用即好。

2．高血压头晕——用大拇指和中指轻抚另外一只手中指的两个侧面，从指尖到指根轻抚81下。

3．精神紧张头晕——用大拇指按揉5个穴位，在风府穴顺转9圈、左承灵顺转27圈、神庭逆转12圈、百会顺转45圈、右承灵逆转24圈。这几个穴位的前后顺序不能变。最后用十指指肚敲打整个头部2分钟。

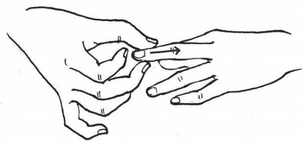
4．晕车——在内耳迷路反射区从脚踝向脚趾方向推按，每天坚持做36下。

脑贫血引起的头晕怎么办

女孩子超过一米六五，男孩子一米七三以上，尤其是一米八以上的大个子，很容易出现脑贫血。女人脑贫血，在怀孕期间发作得更厉害，可能上厕所的时候，猛一起身就觉得眼前发黑，很容易摔倒。这样的患者只需取两勺白糖，沏得浓一点儿喝下去，10分钟后就什么事儿都没了。经常因为脑贫血引起头晕的人可以每周喝白糖水2～3次，随时补充脑血糖。

血压高引起的头晕怎么办

血压高的人也很容易头晕，用大拇指和中指轻抚另外一只手中指的两个侧面。还是那个原则，要顺着一个方向。另外，需要特别注意：是轻抚不是推按，从指尖轻抚到指根，不要来回做。先做右手81下，再做左手81下，再回到右手81下。女的是右—左—右，男的是左—右—左，一共是3个81下。建议有高血压的人每天这样做做。



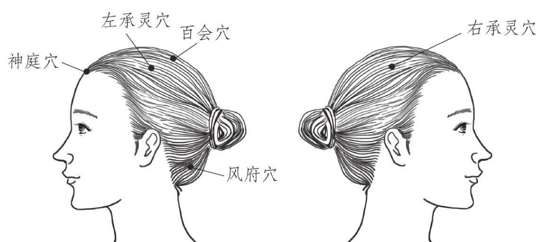
轻抚中指是最温柔的降压法。

在济南，我一个学生的保姆，突然血压高了，头晕得厉害。我的学生就告诉她上面的方法，结果她给做反了，从里往外做的，血压倒升上去了，头就更晕了。后来，我的学生用正确的方法亲自给她做，那个保姆的头晕症状很快得到缓解，一会儿就睡着了。

另外，血压高的人还可以做双大脚趾，从趾腹捋到趾跟，每次36下，效果也非常好。

精神紧张引起的头晕怎么办

很多人因为工作压力大、精神紧张等也容易头晕、头痛，脑袋沉沉的。这时候，有一个方法能让您立马觉得神清气爽、眼睛有神。用大拇指按揉5个穴位：风府穴顺转9圈、左承灵顺转27圈、神庭逆转12圈、百会顺转45圈、右承灵逆转24圈。注意，这几个穴位的前后顺序不能变。最后用十指指肚敲打整个头部两分钟。这样做完以后，患者立马会觉得眼睛很亮，脑袋后面像是有清爽的风拂过，很舒服。

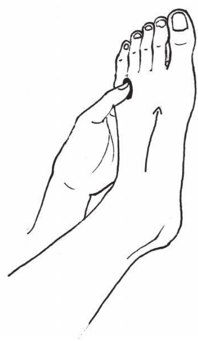


按揉这几个穴位就能让头脑清爽。

晕车怎么办

有的人晕车到什么程度呢？自己开车不晕，坐别人的车晕；坐破车不晕，坐好车晕。我们的脚面四、五趾趾缝下，大约4厘米的地方是平衡器官反射区，也就是内耳迷路。晕车的人这块是膨出的，很凸。在这个地方治疗晕车的时候就要把大拇指侧过来，从骨缝进去，从脚踝向脚趾方向拉，每天坚持做90下，坚持一两个月就能有不错的效果。如果今

天临时要出去，怕晕车，那就提前一个小时，做20多分钟。



拉扯内耳迷路，让您不再晕车。

有一个学生，家里有很豪华的别克车，可是出门的时候就得打的，而且必须打最次的那种出租车。我就按上面的方法给她做了四五次，也就一个礼拜，就完全好了。

后来一家人坐飞机出远门，从天津到北京机场，这个学生就坐自家的别克车，一点儿都没晕。一家人又乘飞机到新加坡，还是一路平安。家长说："太感谢了，没想到脚上还有这么神奇的地方。"

感冒：这样做比吃药打针还速效

症状：感冒。

方法：**1**．做背部按摩，从大椎推到长强，再从长强推到命门。

2．风寒感冒：浑身发冷，流清涕——用鲜姜片煮水泡脚30分钟。风热感冒：便秘，喉咙痛——用菊花、金银花煮水泡脚30分钟。

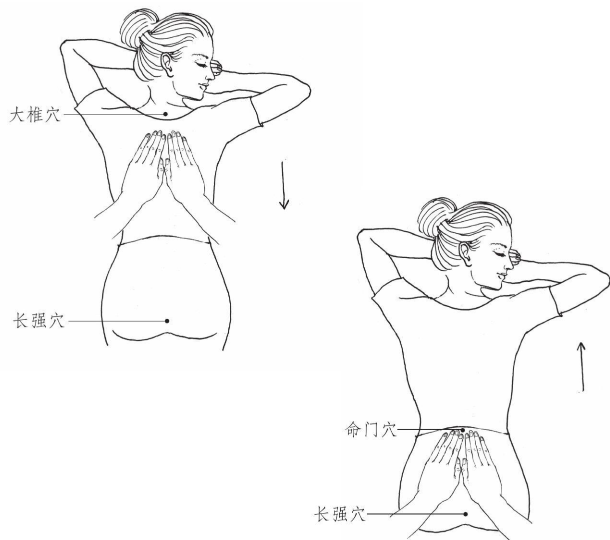
3．把砭石分别放在大椎、肺俞、天宗、天突等穴位。如果头痛，要在印堂和太阳穴放上砭石块；鼻塞不通的，在鼻子两侧的迎香穴都贴上砭石块。

4．按摩足下肾上腺、脾、淋巴、肺、气管、支气管反射区。

在长期的实践中，我运用综合自然疗法创立了一种叫“感冒一日清”的方法，对治愈感冒有特殊的疗效。这里的感冒指的是一般性感冒，不是病毒性感冒。

感冒了，先推背

我先给感冒患者做背部按摩，从上到下，再从下到上做推背。就是说从大椎推到长强，再从长强推到命门，先推10分钟。往往这样按摩下来，如果是发烧的，就基本上能退烧了。做推背按摩实际上就是让后背发热，感冒的人一般容易感觉冷，您可能只知道抱个暖水袋让前胸热起来，而不知道让后背也热乎一点。推背就是让您的后背先热起来，然后热才能传遍全身。如果是一个人，没法自己按摩，就可以弄个热垫子垫到后背，不但能通热治感冒，同时还可以调节五脏六腑，效果也挺棒的。



感冒发烧先推背，调节五脏六腑，促进新陈代谢。

风寒风热，分开泡脚

接着就开始泡脚。不过泡脚之前，我先要看看患者是得了风寒感冒还是风热感冒，感冒的类型不同，用来泡脚的药材也不同。

风寒感冒，起因通常是劳累，没休息好，再加上吹风受凉。它属于太阳经症，通常在秋冬季节发生。风寒感冒的人容易觉得后脑勺疼，脖子转动不灵活；怕寒怕风，通常要穿很多衣服或盖大厚被子才觉得舒服点；流清鼻涕，白色或稍微带点黄。如果鼻塞却不流涕，但喝点热开水就开始流清涕的，也属于风寒感冒。

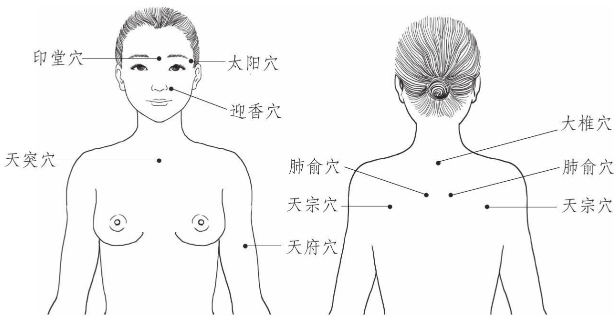
风热感冒，起因通常是便秘，多属于阳明经症。如果是便秘两天以后喉咙再疼一两天，最后才出现感冒症状，这就是风热感冒。为什么便秘会引起感冒呢？中医认为肺和大肠相表里，大便不通畅容易影响到肺，呼吸不畅就容易出现感冒症状。

确定了感冒的类型后，如果是风热感冒，就用菊花、金银花煮水泡脚30分钟；风寒感冒的话，就用鲜姜片煮水泡脚30分钟，这样就能发汗、驱寒。用干姜片也行，干的就少搁点。这些东西都可以多泡几次再扔。

不同症状，砭石统治

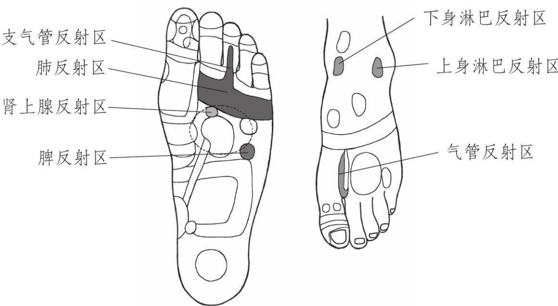
泡脚后让患者平躺在床上，然后把砭石分别放在患者的大椎、肺

俞、天宗、天突等穴位。如果头痛，要在印堂和太阳穴放上砭石块；鼻塞不通的，在鼻子两侧的迎香穴都贴上砭石块。这里我要说的是，如果是风寒感冒，除了拿温热的砭石搁在大椎穴、肺俞穴、天宗穴和天突穴上，在天府穴上也要搁上温热的砭石。



感冒了就在这些穴位上贴砭石扣，风寒喜温，风热喜凉。

风热感冒最大的特点是嗓子疼，方法也一样，只是要把砭石弄凉点，还是搁在上面说的那些穴位上。



疏通感冒相关器官，“一日清”完美收尾。

疏通足部，一日痊愈

最后做足部按摩，重点按揉肾上腺反射区，这样可以退烧、消炎。同时要用四位一体的基础法按揉脾、淋巴、肺、气管、支气管等反射区。一般做20分钟就能把跟感冒有关的这些器官给疏通了。

一般的感冒，您在上面的方法中任选一个就行。如果是严重的，将上面的方法结合起来，差不多一天时间就好了。学会了上面的方法，您感冒了就不用再吃药打针了。家里人感冒了，您自己就可以给他治了。

失眠、精神不振：揉揉摩摩睡得香

症状1：失眠、精神不振、莫名紧张、走神、没食欲、头疼、健忘、心烦。

方法：1．在脚后跟的安眠特效点往前推36下。

2．一只手抓住5个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额摩擦，顺时针转36圈。

3．在头部的风府穴上按揉，顺9逆36；在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81，以上几个穴位按先后顺序做。

4．每天点按耳朵上的神门穴30下。

5．每天用吴茱萸泡脚20分钟或用温醋调和吴茱萸粉，外敷脚心，坚持1～2周。

注意：以上方法请任意组合。

症状2：嗜睡，整天睡不醒。

方法：1．在脚后跟的安眠特效点往后推。

2．按揉足部甲状腺反射区，每天20分钟。

人的一生当中，睡眠约占我们生命的三分之一，可以说，人这一辈子起码有二三十年都是在床上度过的。但是，并不是每个人都能睡得那么香。

长期失眠的人，脚底自涌泉穴向斜上方延伸至第三、四趾内会出现一条足纹，这就是失眠线。出现这条纹线的人需长期靠服用舒乐、安定等药品才能入睡，或者等到好不容易睡着了，一点点响动或没有响动突然又醒了，醒了就再也睡不着了。结果搞得第二天很累，没心思工作，光打瞌睡，哈欠连天的。这样的情况偶尔一次影响不大，要是长期如此，人的身体和精神都耗不起。

老年人，睡不着觉，早早地起来了，身体其他地方也没什么大毛病，反正就是睡不着，这就属于生理的因素。人都有生老病死，人一

老，啥都虚了，身体也远不如年轻时候了，觉也就少了。

年轻人失眠主要是因为什么呢？现在的年轻人普遍工作压力大，夜生活多，往往到了晚上就容易兴奋，时间久了就真的睡不着了。现在有个普遍现象，是睡前玩手机。本来就睡得晚，越看手机越不想睡，越拖越晚。还有一种情况，如果身体突然出现了其他问题，比如感冒发烧，整夜整夜地烧，也会睡不好。这些都是导致失眠的原因。

脚上就有安眠特效点

治疗失眠症的方法很多，最常见的是长期服用安眠药物。这种药对脑神经起到抑制作用，虽然暂时管用，但并不能治病去根。而且，长期服药会使患者产生药品依赖并出现记忆力严重减退，甚至老年痴呆等症状。

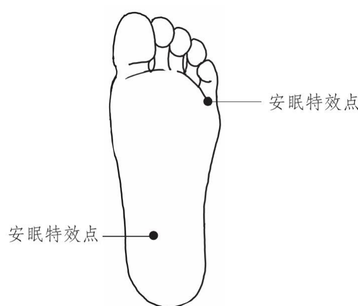
因此，运用反射疗法进行家庭自我保健，克服对药物的依赖是一种不错的选择。

失眠的人大多数是因为压力太大，另外本身的内分泌也有问题。那么，治疗的话最好是全足都按摩到，把全身都调理一下。在全足按摩的基础上，重点加强对足跟前部正中偏内侧的安眠特效点的点按和刺激，对失眠有很好的改善作用。

在脚后跟的安眠特效点往前，推36下，或者您有时间的话就多推一会儿，不必拘泥于数字。但是，推的方法要注意，还是那个原则，千万别来回推，来回推会起到相反的作用。

在小脚趾根部横纹处也有一个安眠特效点，多推按这个点也能让您睡得很好。

失眠也是甲亢的症状之一，甲亢患者在调理全足的情况下，要重点做甲状腺、脑垂体反射区以及这两个安眠特效点。

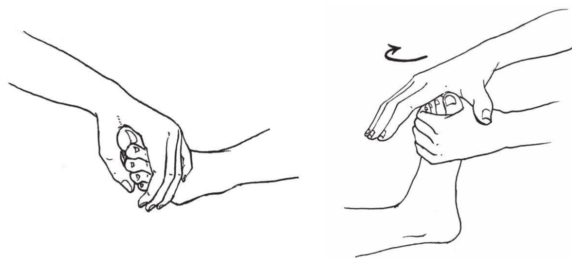


激活两个安眠特效点，您就能高枕无忧。

减压就能睡得香

要想彻底调理好睡眠还是要降低脑部的压力，把压力卸掉，心态放轻松。下面这个通过脚趾前额来调节的方法就有很不错的疗效。

用一只手攥住一只脚的5个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额进行按摩，顺时针转36圈。



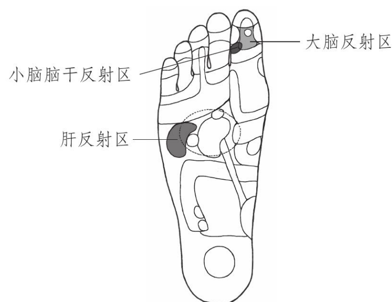
搓前额甩掉压力，就能轻松入睡。

有一次，在出版社做宣传的一个女孩子给我反馈了一个信息，说她因为妈妈长期失眠，就试着在妈妈脚趾上的前额反射区按揉，结果妈妈能睡得着了，但头顶部位却开始出油。

她问我，这该怎么办呢？我告诉她，不用担心，这说明你的孝心得到了回报。你按揉妈妈脚上的反射区，加强了她身体的新陈代谢，所以头顶有出油的现象，这是一件好事。我建议她，别做得过于频繁，基本上一天一次，一次10分钟就差不多了。

此外，您还可以按摩脚上的大脑、小脑脑干反射区，每次至少做20分钟。还要多做脚上的肝反射区，因为肝司疏泄。

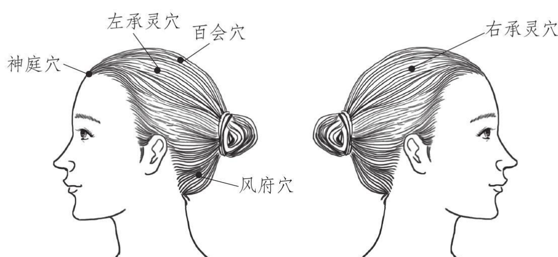
曾有一位单位的领导，五六年来都没睡过一次好觉，我按上面的方法给他按摩足底反射区。做了一次，他回去后就连续睡了十几个小时，当时可把他夫人吓坏了。先生醒来后第一句话就是："这一觉睡得真香啊！"



按摩以上反射区，有助解压放松。

调整心情才能不药而愈

现在，有神经衰弱的人越来越多。他们通常会头痛心烦，老觉得精神压力大，晚上睡不着，白天精神萎靡。这类患者吃了医院开的药，往往刚开始还有点作用，后来就一点效果都没有了，症状甚至更严重。如果家人有这些症状，那您就回家给他们泡泡脚吧，泡完脚顺带给他们按摩按摩头部和足部反射区。把健康送给他们，也是表达了家庭成员之间的爱心。



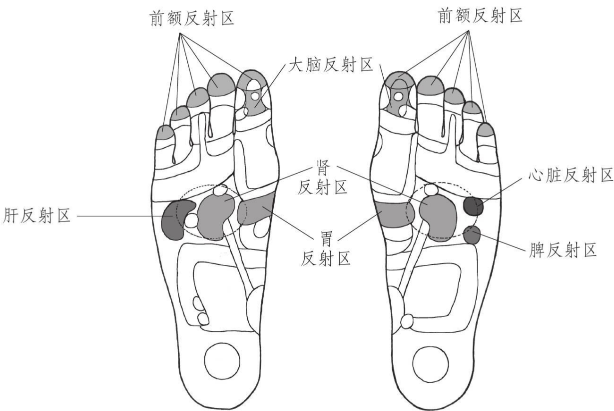
经常按摩头部，每天都能神清气爽。

在给自己和家人做头部梳理的时候，可以用生克补泻法。在头部的风府穴上用拇指按顺时针方向点按9次，再按逆时针方向点按36次；然后依次在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81。

我曾经调理过一个神经衰弱的老人，他总是头疼、没精神，最后竟然发展成抑郁症了，整天头也不抬、话也不说，就知道哭，夜里睡不着，白天净打盹儿。久而久之，他已经形成心理暗示了，觉得自己不可能睡得着觉。白天打盹儿的时候，孩子好心好意给他盖上被子，他却说人家：“干吗呢？”子女说：“看您睡着了，都打呼噜了，给您盖个被子，别着凉了。”他一脸的不高兴：“谁睡着了？鬼才打呼噜呢！”其实，这就

是神经过度紧张的表现。

了解病情后，我用这个方法给他调理头部反射区，同时按揉与大脑、肾脏有关的足部反射区，尤其是大脑和前额反射区。另外，还帮他梳理足部的心脏、脾胃、肝脏反射区。



治疗神经衰弱，更要多管齐下。

在调理的过程中，他就睡着了，我走的时候他都没醒。到了晚上，他问：“杨奕呢？”孩子们说：“人家看你睡着了，就走了。”他很生气地说：“谁睡着了？我眯着呢！走的时候也不跟我打个招呼！”

一个人如果肝不好，肝气上亢，肯定头疼，而肾气虚也会引起头疼，导致神经衰弱。可以说，哪一种病都不是孤立出现的，一定是多个脏器功能失调所致，总归是气血没运化好，一伤俱伤。梳理这几个反射区就能调整脏腑的机能，提高免疫力。

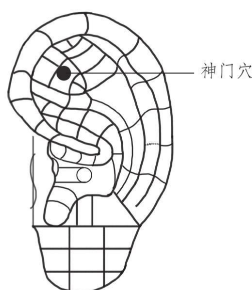
其实，每个人都有抑郁或神经紧张的时候，偶尔失眠或短时间失眠，并没有什么大碍，只要适当地调整，多梳理身体的反射区，就能解决问题。即便是长期失眠的人，也不可能连续24个小时都不睡觉，肯定会有短时间的休息，只是没有进入深度睡眠而已。这样的人最容易给自己心理暗示：我就是睡不着的人，我就是神经衰弱得厉害……觉得自己总是一睡而过，蜻蜓点水似的。即使失眠和神经衰弱的症状有所改善，往往也意识不到。

所以，对某些心理方面的疾病，调整自己的心情才是最好的“药”。心情放松了，病就能不药而愈。

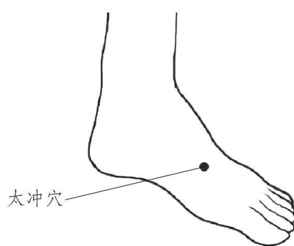
提高睡眠质量的小妙方

长期失眠的人，不仅神经紧张，还会郁闷、精神不振。不管是什么原因导致的抑郁，都可以在耳朵的三角窝里点按一个叫神门的安神穴，每天30下。要是觉得不好找，您就自己“找别扭”，耳朵上哪儿疼就按哪儿，按到不疼，心情就会好了。

除了做反射区以外，您还可以用吴茱萸泡脚，或者把粉碎后的吴茱萸加温醋调成糊状，取适量涂在纱布上，贴敷在脚心。



和神门穴“找别扭”，就会拥有好心情。



按揉太冲穴，可疏肝调气。

敷脚心的方法白天、晚上用都可以，敷1～2周以后，再睡不着觉的人也能一觉睡到自然醒了。但我建议不要晚上敷，否则会把被子弄得又酸又臭的。最好是白天上班前敷上，敷一整天，回家以后洗掉，第二天上班前再敷。

您还要多拍手，多按太冲穴，这两个方法也是疏肝调气的，非常管用。另外，我自己用过一个水煮香蕉的验方，也很管用，吃蕉喝水，有安神的作用。坚持用这些小方法，您的睡眠质量肯定会越来越好的。

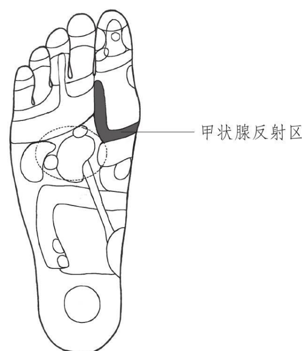
老想睡觉的人又该怎么办

上面我说的针对脚底安眠特效点的做法，方向您别记错了，是向前推。如果您往后推，那恐怕您这一宿就得坐着别睡了，因为往后推是治

嗜睡症的。

有的人睡不着觉郁闷，但有些人整天光想睡觉，也很烦，这种状况就是嗜睡症的表现。一般钾低的人容易得嗜睡症。这样的人往往吃得少，犀牛肩，头一挨枕头就能睡着。别说挨枕头了，坐车的时候靠着个窗户边儿也能睡着。以前我认识一个人，一副整天都睡不醒的样子。有时我们一边聊天他都能睡着，等到叫醒他，他都不知道自己已经睡着了。像这样的人，如果要想用反射疗法调治的话，就要调理甲状腺反射区，并在脚后跟的安眠点往后推，每天坚持20分钟，效果就很不错。

学会了这些小方法，坚持下去，相信您每天都能睡得很安稳。



整天昏昏欲睡，可能是甲状腺出了问题。

第七章
百病渐消清福来
——如何增强皮肤的免疫力

痤疮：用不着内服外抹

症状：青春痘、痤疮。

方法：**1**．每星期挑破脊柱两旁各四指宽区域内的两个丘疹，挤出黄色液体。

2．30克白果压碎，用75%的酒精密封炮制一周，用炮制好的药液涂擦患处，每天2~3次，坚持半个月。

3．在大椎、肺俞、脾俞处拔罐。

不少年轻人脸上或多或少地长着“青春痘”，一直好不了，不仅影响美观，也容易继发感染。一般来说，青春痘就是痤疮，它多半是因肺燥脾湿引起的，有的跟性激素也有关系。

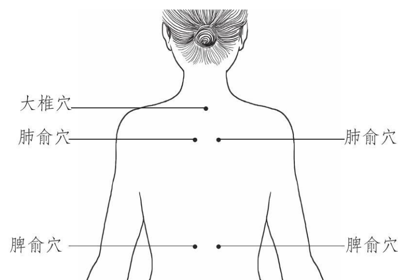
凡是脸上长着痤疮的人，在背部一般都有小的丘疹。这里我介绍两种小方法：

一是家人可以每星期在他脊柱两旁各四指宽的区域内，两边各挑破两个丘疹。

具体做法是：把家里的缝衣针用火烧一下，再用75%的酒精消毒，然后贴着皮肤在丘疹根部横穿刺破，挤出一些黄色液体就行了。坚持做2~3个月，脸部的痤疮就会好了。

二是到中药房买30克白果压碎，用75%的酒精密封炮制一周，用炮制好的药液涂擦患处，每天2~3次，半个月可取得满意的效果。要是痤疮的“历史”比较久了，就要多坚持一段时间。

有痤疮的人注意不要吃辛辣的食物或者海鲜。而有严重痤疮的人可用拔罐排毒的方法，即在大椎、肺俞、脾俞几大穴位处拔罐。



在这三个穴位拔罐，可排出体内深层毒素。

前些年我给一位四川小伙子治过痤疮。他刚从四川来到北京，饮食习惯还没有改变，一味地吃辛辣食物。但北方气候干燥，不同于南方潮湿的环境。他脸上的痤疮非常严重，一脸的红疙瘩，都顶着血，找对象都受影响。

我给他用排毒拔罐的方法，第一天拔了3次，一次拔40～50分钟，拔出来一些白的、跟酸奶一样的东西，黏黏的，非常恶心。一天3次，整整拔了7天，拔到最后，起罐的时候那个罐儿都烫手。就这样把他身体里边的热毒都拔出来了，然后痤疮就平复了，回家就“骗”了个媳妇，现在孩子都长老大了。

拔罐的时候，有的部位会起水疱，用消好毒的针横向刺破后放出水来，撒上些云南白药，用纱布包上即可。

第二天，在伤口处滴几滴香油，避免有汗或者水感染，再在原处拔罐。坚持几天后会逐渐拔出血或者乳白色的东西。每天拔，一直拔到不出东西了、所有的结痂都脱落了再停止。这时脸上就光光亮亮的了，后背也不会留下什么痕迹。

痱子：最好的药方在厨房

症状：起痱子。

方法：**1**．开水沏盐，凉到温凉的时候洗患处，每天洗3～4次，每次15分钟。

2．用六一散代替痱子粉。

夏天天气一热，人就很容易起痱子，大人小孩都是。起痱子大多是出汗不畅引起的，尤其是出了很多汗，拿凉水一激就更容易起。

下面这个方法对大人小孩都管用，尤其更适合小孩。

方法很简单，就是拿开水沏盐，然后凉到温凉的时候用来洗痱子，会有不错的效果。当然，这个盐就不用大盐粒了，用家里做饭用的盐就行了。

盐水能消炎，治疗痱子效果非常好。尤其是在夏天的时候，每天用盐水洗3～4次，每次洗15分钟，小孩子会觉得浑身很清爽。

作为家长，夏天的时候为了使孩子不出痱子，可以每天在他的洗澡水里放点盐，能起到预防的作用。

除了用盐水洗，最好再搭些六一散。现在有些不太好的爽身粉里面会有一些杂质，所以尽量不要给孩子用。怕小孩夏天长痱子就可以预备些六一散。

六一散是由甘草和滑石粉组成的，滑石粉一份，甘草六份，所以叫六一散。

刚出生的小孩，每天给他洗完澡后扑上点六一散，然后再给他铺上尿布，孩子就可以受到很好的保护。

另外，这个六一散是可以入肚的。比如说有人中暑了，您把六一散混到西瓜里给他吃了，也可以祛暑。

顽固脚癣、手癣：去燥除湿是关键

症状**1**：牛皮癣等顽癣。

方法：**1**．每天泡脚30分钟，在足部的肾、输尿管、膀胱反射区、免疫系统反射区各按揉108下。

2．在背部的脾俞、肺俞拔罐40分钟左右，连续拔10天。

3．在长癣部位用砭石等工具刮、摩。

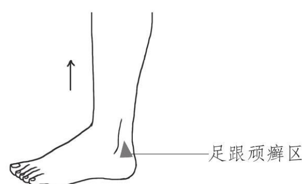
4．每天用两只手在两脚踝骨后面，从下往上使劲挤按100下。

症状**2**：手上的皮特别厚、发痒、发红、有裂口。

方法：蛇床子、苦参、白鲜皮各60克，生百部、白术、黄柏、雄黄粉、硫黄粉各20克，每天用温水煮开，凉到温热后泡手半小时。

人身上有一个反射区叫顽癣区，如果您能好好地使用它，那牛皮癣、荨麻疹等顽固性皮肤病就可以减轻乃至祛除。这块大药田就在脚后跟上的一块“三角地”里，紧挨着子宫、坐骨神经、生殖腺反射区。

平时您也可以在两脚踝骨后面推拿，大拇指在一侧，食指和中指在另一侧往上推拿，每次100下，有预防癣疾的作用。

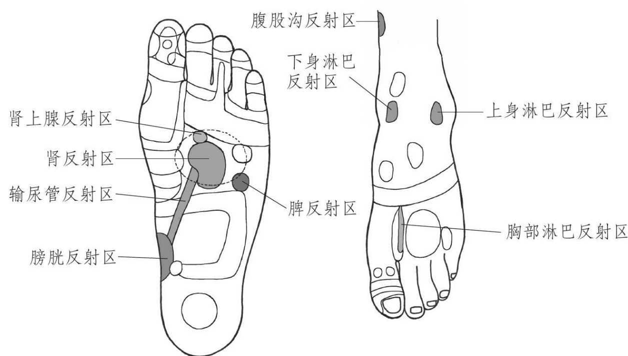


在脚后跟的三角顽癣区提拉，是简便而有效的除癣奇方。

牛皮癣的自我调治法

我曾调治过一个患牛皮癣的小姑娘。她来的时候几乎全身都布满了癣，非常恐怖。她父母说，这孩子之前也长过两次，只不过都是一小片一小片的，最近一次发作后在医院里开了药，没想到吃完后全身都“爆发”了。家长领着她辗转了河南、天津等很多地方，找了很多医生，也试了不少偏方，都没有治好，后来通过别人介绍找到了我。

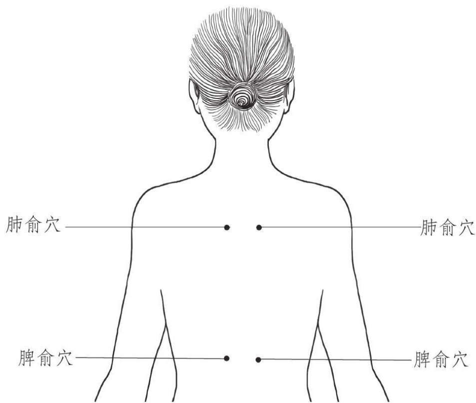
我一看那女孩，除了脸上还算干净之外，全身都有厚厚的一层癣。我就给那孩子做足部按摩，天天做。有时候，小姑娘周末贪玩儿，晚上10点多才回来，我也坚持给她做。就这样每天给她调整足部反射区，坚持了5个月，癣就消失得差不多了。



加强梳理泌尿系统和免疫系统反射区，能从根本上调理顽癣之症。

怎么做的呢？先是在脚下的肾、输尿管、膀胱反射区着重做，做108下，有时要做到300下或360下，就是不厌其烦地给她做。然后，在免疫系统反射区重点做，也就是腹股沟、肾上腺、脾、上下身淋巴、胸部淋巴，也做108下。

等小姑娘身体稍微好一点后，我就在她背部的肺俞和脾俞拔罐。一般来讲，起癣是因为肺燥、脾湿，所以我主要在她脾俞处拔罐，每次40分钟以上，甚至1小时，连续拔10天。在做的过程中，我担心小姑娘受不了那个疼，还给她放张韩剧光盘，她就歪着头一直看。



在肺俞和脾俞拔罐，可除燥去湿。

我告诉这孩子的妈妈，回家后每天用砭石给孩子刮，再用另一块消完毒后的砭石给她摩擦长癣地方的皮肤。现在，这孩子的皮肤不仅没有结疤，反而变光滑了。

手癣（鹅掌风）的自我调治法

我治过一位多年的鹅掌风患者。他手掌发红，老是脱特别厚的皮，有时候还有裂口，感觉他的手就跟别人的脚后跟似的。中医认为，鹅掌风主要是因为体内有很重的湿气。这种人一般还有脚气，而且大多在单脚、单手上滋生。

我把蛇床子、苦参、白鲜皮各60克，生百部、白术、黄柏、雄黄粉、硫黄粉各20克混在一起，让他回家后每天用温水煮开，凉到温热后泡手半小时。他照此方法坚持了一段时间后，手癣慢慢地就好了。

冻疮：痛过就好了

症状：耳朵、手、脚长冻疮。

方法：**1**．用醋泡手脚，涂抹耳朵，再用塑料手套闷起来，坚持12小时。

2．把20~30个红尖辣椒泡在水里10分钟，煮开，水稍温后泡脚，治脚上的冻疮。

3．如果冻疮已溃烂，就把新鲜的山楂搁进冰箱里，冻硬以后拿出来煮水，用煮烂的山楂擦冻伤的地方。

辣椒水温暖您冻伤的手脚

好多人一到天气寒冷的时候，手脚就开始龟裂、生冻疮，主要原因就是身体末梢供血不足。手上裂口子时，除了戴手套这个简单的保护方法外，还可以用醋泡一泡手，然后拿塑料手套闷起来，一宿以后，手就好得差不多了，脚也是一样。

如果您是汗脚，又穿单鞋，就极易冻脚。一般刚开始冷的时候穿得少，不注意，最容易冻脚，到了三九天反而没什么事儿了。脚有冻伤的人，开始会觉得脚冰凉，一到稍微热点的地方又会痒得难受，还伴有疼痛，抓都没法儿抓。

我儿子多年前冻脚了，我就用辣椒水给他洗，他好了以后再也没冻过。

具体怎么做呢？用一捧红尖辣椒（20~30个）泡水，泡一会儿后煮开，水稍凉后边泡脚边洗。当时，孩子还小，没那个耐性，泡一会儿就不想泡了，我就连哄带吓地让他坚持泡了40分钟。泡完了以后给他用被子盖上。不一会儿儿子大叫："不行了，我脚上可以点烟了！妈！要着了！"他感觉脚上火烧火燎的。我说："着不了，放心待着吧！"

这孩子冬天爱穿单鞋，但从那以后再也没有冻过脚。

不管是手上还是脚上的冻疮，您都可以试一试这种方法。每天用辣椒水泡20分钟，连泡3~5天，冻疮基本就可痊愈了。

冻疮溃破用山楂擦

如果冻疮已经溃破了，再用辣椒水泡肯定受不了，那您就用下面这个温和一点的方法。

到市场上买来新鲜的山楂，洒上水后搁在冰箱的速冻柜中，只需一会儿它就被冻得硬挺挺的。用冻好的山楂煮水，这一冻一化，它就烂开了。您就用烂了的山楂来擦冻红的地方。一般擦2～3次就好了，也不会太疼。

这个法子是我母亲教给我的。我年轻那会儿，北方比现在冷多了，从天津到北京，坐火车一坐就是好几个小时，冻得脚上都能探进去半个手指的大深窟窿。当时，我妈就是这样给我洗好的。

如果鲜山楂不太方便买到，怎么办呢？您可以用少量的辣椒煮水，用毛巾蘸着热敷。

冻疮一般是一年治好，年年不犯。忍得一时之痛，可换岁岁平安。这笔“买卖”还是很划得来的。

瘊子：只需7个鸡蛋

症状：身上长瘊子、扁平疣。

方法：用醋泡7个生鸡蛋，泡7天后煮熟吃蛋，一次吃完，或者分几次吃。

有一种非常烦人的皮肤病，那就是“长瘊子”。只要长了一个“母瘊子”，没多久全身就会布满很多“小瘊子”，特别影响心情。不过，长这个东西也说明您平常的精神状态本来就不好。

治疗方法就是用醋泡7个生鸡蛋，泡上7天，然后煮熟吃蛋，可以一次吃完，也可以分几次吃。一般吃完后半个月，瘊子就掉了。如果还不掉，再另泡7个吃下去。也许就在某天洗澡的时候，它不知不觉地就掉了。

不管是身体上哪个地方长疣，您都可以用这个方法，只不过，这样的鸡蛋有点难吃，吃的时候您得忍一忍。

人长瘊子与心情有很大关系，心情不好的时候最容易长瘊子。所以，在用这个小方法的时候，您千万别忘了调整好自己的精神状态。

这个方法也适用于扁平疣。

荨麻疹和带状疱疹：身心统调才见好

症状**1**：全身瘙痒，有一片一片的鲜红色不规则风团。

方法：蛇床子30克，明矾30克，百部30克，花椒30克，苦参30克，煮水泡澡，一天洗两次，洗完后盖被，微汗。

症状**2**：多在额头、颈部、腰间、大腿外部起水泡，基本是环状的。

方法：**1**．吃云南白药的保险子，每天1个。云南白药胶囊，每次1～2粒。

2．用云南白药粉末和香油调开，涂在痛处，不分次数。有痛感就涂，直到痊愈。

注意：吃云南白药期间不要吃鱼和蚕豆。

我的一个济南的学生常年被荨麻疹困扰，时犯时不犯。但是，突然有一年病情严重起来。她跑遍了当地几家大医院，后来被一位专家确诊为玫瑰糠疹，打针、吃药、输液都不管事，弄得这孩子整天心烦意乱的。

荨麻疹是什么呢？它实际上是一种过敏的反应，主要表现就是皮肤发红或者泛白，很痒，这跟脾湿肺燥有关。有时也伴有精神因素，如抑郁或者精神刺激，都有可能成为诱因。

荨麻疹的调治法

肺主皮毛，肺不好的时候，皮毛有的时候是被禁锢的。比如硬皮病就是皮毛被禁锢了；有的时候它是散开的，不禁锢了，就直冒虚汗。稍微有点风，一般人都不觉得冷，但肺虚的人就觉得很凉，得赶紧护住上身。

肺虚的情况下，皮毛和外面通达就不好，再加上脾又湿，身体里那么多水汽怎么办呢？肺和大肠相表里，肺燥时口舌干，肺虚时大便不成形，与此同时，皮肤上也会出现一些状况。荨麻疹、湿疹、玫瑰糠疹，甚至包括牛皮癣等这些皮肤上的事儿，大多都是这样引起的。

刚才说的那个济南的学生，痒得睡不着觉，皮肤上有鲜红色不规则

的风团，一片一片的。因为拖了几个月，已经发展成了慢性荨麻疹。我就让她吃云南白药，同时还给她开了一剂洗药，连吃带洗。

我开的洗药方子是：蛇床子30克，明矾30克，百部30克，花椒30克，苦参30克，煮水泡澡，一天洗两次。洗后，盖上被子，出些微汗。

泡完后第一天她就觉得轻松了许多。我让她坚持每天用这个药洗，洗了一个月，就彻底好了。

这几味药都有杀虫止痒的作用，但又各有不同、各有偏重。比如，蛇床子还可以祛风燥湿，百部还可以润肺止咳，而苦参则能够清热燥湿等。

由于荨麻疹很顽固，容易复发，我就建议她洗完一个月后，每个月再洗一次，每次各味药搁10克就行。另外，平时如果感觉痒了马上就洗。她按我说的去做，后来一次也没有复发过。另外，如果是小孩或者局部出荨麻疹，可酌情减量。

带状疱疹的调治法

大多数皮肤病都跟精神状态有关。比如某一时期您的精神特别压抑，可能突然就会得带状疱疹。我自己起过两次带状疱疹，两次都是遇到一些不太愉快的事儿以后，疹子一下子就起来了。

凡长过带状疱疹的人，如果正好赶上心情不好，或受到一些刺激的时候，带状疱疹就容易复发。

初起时皮肤没有什么异常，只是疼，严重的还会起水泡，额头、颈部、腰间、大腿外部都会起，基本是环状的。

我有一个朋友，那时候，她的姑娘要考大学，她比她姑娘还紧张，一下子就长带状疱疹了，这还是属于心情紧张。

所以，要想预防带状疱疹就要保持精神愉悦，不能总是愁闷，遇到烦心事呢，要想开一点儿。

我治疗带状疱疹的方法就是吃云南白药的保险子，每天1个。云南白药胶囊，每次1～2粒。同时可用云南白药粉末和香油调开，涂在痛处，不分次数。有痛感就涂，直到痊愈，连吃带涂。

注意：在吃云南白药的这两三天之内不要吃鱼和蚕豆。

总之，咱们皮肤的这点事儿，其实没什么好怕的，您记住这么几个

小方法就行，不但管用还不怎么费钱。

这里我要特别提一下这个云南白药。对45岁以上的人，建议每个月吃一次。您定一个特殊的、比较容易记住的日子，一个月吃一次，长期坚持就能起到很好的保健作用。

硬皮病：排出毒素，光洁如玉

症状：皮肤硬，毛孔堵塞，汗排不出来，皮肤光光的，揪不起来。

方法：1．按揉足部肝、肾、脾、大肠等反射区，着重按摩肺反射区。

2．每天按揉足跟腱部的皮肤特效区30分钟，疏理督脉及膀胱经。

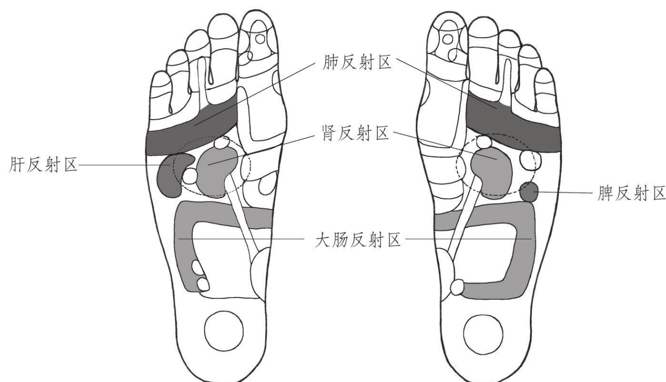
3．用配制的苦参药酒涂在皮肤红斑及硬皮部位。皮肤松软后，再对大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位拔罐，并在脾俞、肺俞上运用生克补泻法。

得硬皮病的人的皮肤是硬的，毛孔都给堵上了，汗排不出来。还有的人手指或者脚趾的末端要经历三种颜色变化，先开始是白的，后来就变得青紫了，最后却变成了红色。

2006年7月初，我接诊了一位女性硬皮病患者。这种病和红斑狼疮、类风湿一样属于结缔组织疾病。她已经连续发烧3个月了，体温经常在39.2摄氏度左右，全身瘙痒，彻夜难眠。住院后，经仪器检查，她身体各项指标都是阴性，医院不给治。

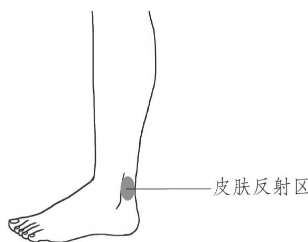
刚到我那儿的时候，她目光呆滞，不爱说话，只是双手不停地挠痒。她家人说，患者原本是个爱说爱笑的人，可是疾病的折磨使她的性格都发生了转变。我见她皮肤上散着猩红点，表皮厚、紧绷着，捏都捏不住，而且鼻尖瘦，指尖皮肤苍白。这个患者说她全身关节疼痛，手腕关节甚至屈伸都困难。

接诊后，我首先用足部反射疗法查诊，发现患者肺、肾、肝、脾、大肠等反射区均存在不同程度的阳性反应，或者是有疙瘩，或者是有条棱。我本来想用拔罐的方法治疗，但她皮肤光光的，很严密，根本就没法儿上罐。根据中医“肺朝百脉、主皮毛”的说法，我在她足部的肝、肾、脾、大肠等反射区按摩，并且着重加强对肺反射区的按摩，促进升清降浊。



着重按摩肺反射区，可升清降浊。

另外，在足部还增加了对其他一些反射区和效应点的按摩。足两踝后跟腱部有一个皮肤特效区，每次做足部反射疗法的同时，我都着重加强对这个特效区的刺激。治疗中还采用了对督脉及膀胱经疏理的方法，以达到平衡阴阳、顺化五行的目的。

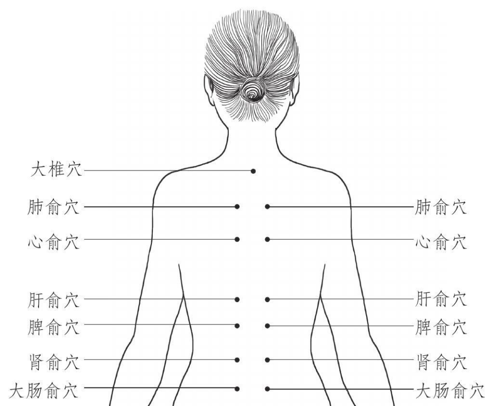


善用皮肤特效区，皮肤光洁如玉。

第一天治疗后，家属反映，她以前老是失眠，这下总算能睡一个好觉了。连续治疗3天后，她的睡眠质量提高了，也开始有了食欲。我把配制的苦参药酒擦在她皮肤的红斑及硬皮部位。擦了几天后，她的皮肤开始松软，这时再取大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位进行经络拔罐，一天拔一次。另外，我还在她脾俞、肺俞进行生克补泻疗法，加强标本兼治，患者的病情迅速得到了缓解。治疗15天后，患者开始拉黑绿色脓状大便，大约持续排了一年半的时间，大便才恢复正常的颜色和气味。这说明她体内的毒素淤积非常严重。

在3个月的综合治疗中，我还加上心理治疗，让患者看到生活的希望，她的性格也变得越来越开朗了。

治疗以后，追踪病情11年，没有任何复发的迹象，这对我来说是一个莫大的鼓舞。



梳理督脉和膀胱经，可使阴阳平衡。

有时候人的满足感的获得很简单，能帮别人解除病痛并看到他们脸上的笑容就是我的福气了。

附录
人体反射区综合疗法一览表

症　状	反射区综合疗法	索　引
脖子酸，僵硬，转头时嘎巴响，不自觉地想甩脖子	1. 在颈部刮痧，刮到出现紫红色或紫黑色痧点，等痧褪完以后再刮，直到痧变成正常的红色。 2. 脖子后面如有一块很硬很凉的肌肉，用梅花针重点在此点刺放血。 3. 把装着大盐粒的布袋子放在微波炉里加热，每天睡觉时枕在脖子下面。	P094
落枕，颈肩部不舒服，肩部肌肉高高耸起	1. 从风府到大椎分 9 点，每点做按揉，顺 9 逆 6，做 9 遍。 2. 落枕一侧，从风池到肩根分 6 点，每点做顺 9 逆 6，做 6 遍。 注意：不要过度劳累，加强锻炼和滋补。	P098
抬胳膊有针扎的感觉，肩部发凉	1. 身体紧贴着墙，手指爬墙，爬到最高点，再慢慢按原路返回。在做的过程中，手臂不能抬起来。 2. 在最痛点周围上下左右分 4 个点，在每个点按揉，顺转 9 圈，逆转 6 圈，最后在中间痛点做顺 36 逆 24。 3. 在肩部拔罐，顺着骨缝走罐，之后再把 6 个小罐密排上，拔 10 分钟。 4. 把烤热的土豆搁在肩膀上，每天一次，连续 3 ~ 5 次。	P100
背部酸痛，怕冷	1. 在大椎、肺俞、肝俞、长强拔罐，然后分别按揉这几个穴位，顺 9 圈逆 6 圈。 2. 分别在大肠、肺、心、胆、肾、胃的反射区做生克补泻法。 3. 把报纸卷成一个纸棒，用布袋装起来，敲打后背。	P105
两个肩膀一高一低，“S” 形脊柱，含胸，肩颈毛病	1. 推背疏松关节，把双肩尽量往后掰。 2. 揉搓第二掌骨反射区上有沙粒、硬结和凹陷的地方。 3. 按摩足部的肺、肾、肝、脾反射区。 4. 美颈健背操（详见内文）。	P109
网球肘，肘部酸痛、冷、胀，肌肉拘挛，肘关节外侧疼痛，拿东西没力气	1. 在小臂上找到最痛点，并在痛点的上下左右分 4 点，分别按揉，顺时针 9 圈，逆时针 6 圈。再在痛点做顺 36 逆 24，最后拍打几下。 2. 花椒（最好是川椒）加盐洗泡。	P116

症　状	反射区综合疗法	索　引
外伤、生气或劳累等引起的胸胁痛，肋软骨发炎，岔气，闪腰	1. 在身体的痛处和脚上的肋骨反射区的最痛点，分别用生克补泻法进行按揉、刺激。 2. 在后背的肾俞和痛处拔罐，拔 15~20 分钟。	P118
骨质增生、骨刺、椎间盘突出、椎管狭窄等各种腰疼	1. 在命门和肾俞拔罐。 2. 沿着脊柱两侧拔罐，拔 10 分钟左右，然后逐渐增加时间。 3. 在腰上最痛的点附近定上下左右 4 个点，分别按揉，顺 9 逆 6（或顺 36 逆 24），然后在中间做顺 36 逆 24（或顺 90 逆 60），最后敲打 81 下。 注意：调理期间改睡硬板床。	P121
手脚发胀，关节不灵活，晨起时尤其明显	1. 经常泡脚，在水中放入一把粗盐、50 克川椒或少量宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等。 2. 隔三岔五梳理一下全足反射区。 3. 在肺俞或膻中穴拔罐，3 分钟左右即可。 注意：泡脚时用塑料布或者其他比较密闭的布罩住泡脚盆和两条腿，用热气蒸脚，效果更佳。	P124
手脚颤抖、麻木、方向感差，足部出现较为明显的痴呆线	1. 花椒泡水煮开，放至温热泡脚，同时按摩足部的颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、小脑、臀部、坐骨神经反射区各 3 分钟。 2. 在环跳穴附近寻找痛点，然后两手内外劳宫穴相对，用一只手的小鱼际在痛点的上下左右分别按揉，顺 9 圈逆 6 圈，中间最痛点按揉顺 36 圈逆 24 圈。 3. 在环跳穴和承扶穴拔罐。	P126
手脚冰凉	1. 每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌和生殖反射区，每次 3 分钟。 2. 桑叶煮水泡脚。 3. 在背部走罐。	P130
腿脚无名肿痛，不能着地，另一条腿的痛点处摸上去感觉有疙瘩、条索、硬物或沙粒状的东西	在肿腿相对的那条腿的相应部位找到痛点，分别按揉痛点的上下左右 4 个点，顺 9 逆 6，最后按揉痛点，顺 36 逆 24，再敲打痛点 81 下。做完后在患处涂抹云南白药。 注意：调理后不要做剧烈运动，多休息。	P132

症　状	反射区综合疗法	索　引
腿脚抽筋	1. 泡脚时放入等量的伸筋草、宽筋藤、藏红花，泡到小腿，每天泡半小时。 2. 从上往下推小腿肚子，或用另外一只脚的脚后跟蹬。 3. 突然抽筋时先把腿绷紧，脚趾上挑，然后将脚使劲往回扳，一两分钟后即可缓解。 4. 在腿脚上的痛点周围做生克补泻法，并在丰隆、承山、委阳、殷门、承扶、环跳等穴位拔罐，每次拔 10 分钟左右。 注意：平时注意防寒保暖，不要盲目补钙。	P134
脚后跟痛	1. 在痛脚同侧手的大鱼际边上找到痛点，先在痛点周围点揉，顺 9 圈，逆 6 圈，再在痛点重力按揉 60 下。 2. 5 斤醋，不加水，煮开放凉后泡脚，连续泡 5 天。 3. 每天按揉足跟 20 分钟。	P137
踝关节扭伤	1. 先冰敷，再找到患脚的痛点，在另外一只脚相应的位置按摩 20 分钟。 2. 把樟脑泡在 75% 的酒精里至全部溶化，用此药酒擦患处。	P140
烫伤、刀伤	把三七植物的叶子搓烂，敷在伤处。	P142
腓肠肌痉挛，坐姿不当导致的腰疼，脊柱、盆骨受损	1. 每天按揉小腿肚 5~10 分钟。 2. 每天用藏红花或伸筋草各 20 克泡脚 30 分钟。 3. 在腰疼处的脊柱两旁用拇指找出最疼的点，用生克补泻法进行定点按揉。 注意：改掉跷二郎腿、坐姿不正等不良问题，经常活动。	P143
长期关节酸痛，风湿性关节炎，膝关节骨质增生，髌骨软化等	1. 按揉脚下的膝关节、肩关节、髋关节、肾脏反射区各 9 下，重复 3~5 次。 2. 用宽筋藤、鸡血藤或透骨草、防风等药物来泡脚，每次至少 30 分钟。	P145
痛风，膝盖、关节、脚趾疼痛、红肿，活动受限，关节局部皮肤出现脱屑和瘙痒，严重的甚至会发黑	1. 做全足梳理，重点梳理泌尿系统反射区。做完后大量喝水，车前草水尤佳。 2. 用 50 克车前草煮水泡脚，一天泡 2~3 次。 3. 车前子碾成粉末用温醋搅匀，敷在脚心上，12 小时后取下。 注意：喝浓汤、吃海鲜之前喝点车前草沏的水，可以分解嘌呤、预防痛风。	P148

症　状	反射区综合疗法	索　引
股骨头坏死	1. 按揉足部的上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴、肾上腺、脾、甲状旁腺等反射区。 2. 从小脚趾的根部开始，推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推 9 下，然后按揉小腿上的三阴交，再沿着膀胱经从承山穴一直揉到委中穴。 3. 对整个腿部进行推筋，揉散股骨关节的痛点。 4. 从委中穴到承扶穴分成 9 点，每一点做顺 9 逆 6；从股骨关节到阳陵泉分成 6 点，如前按揉；从内髋关节到阴陵泉穴，分成 4 点，如前按揉。 5. 在环跳穴附近找痛点，然后在上下左右分别做顺 36 逆 24，当中做顺 90 逆 60，然后在四边各敲击 9 下，在中间敲击 81 下。	P150
急性结膜炎（红眼病），白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿、眼睛里老是长黏糊糊的东西	1. 用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各 36 下。 2. 刮拭曲池、外关、合谷 15 分钟。 3. 将泡发、泡软的大生地在眼睑外敷一晚，连续敷 3 宿。 注意：千万不要遮住得病的眼，更不要热敷。	P156
耳鸣、舌红、眼充血	1. 点按脚上的耳反射区。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。 2. 点按手少阳三焦经的外关穴和中渚穴。 3. 点按耳部内耳穴。 4. 把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部玉枕、风池、脑户等穴位 20 ~ 40 下。	P158
流鼻血	1. 将独头蒜拍碎，搁在脚心。左鼻孔流血贴在右脚心；右鼻孔流血贴在左脚心。 2. 用冷毛巾敷头部，并用双指点按鼻子两侧的迎香穴 3~5 分钟，这个方法可以应急。 注意：出鼻血时千万不可头向后仰，也不可以仰卧。	P163
鼻炎，老流鼻涕、不通气、打呼噜	1. 刮脚部的鼻、支气管、气管、肺、胸部淋巴、上下颌反射区，每天半小时。 2. 在肺俞穴、天府穴和曲池穴同时拔罐，每次拔 10 ~15 分钟，每天拔 1 次。 3. 大拇指推按手脚上的鼻区，每天各推 36 下。 4. 每天用手指点揉迎香穴 36 下。	P165

症　状	反射区综合疗法	索　引
牙疼	1. 哪颗牙疼就掐按手上相应的牙反射区（详见内文）。 2. 在下关穴附近的痛点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈，每天 2~3 次。	P170
口疮，口腔溃疡	1. 敲打小腿上的胃反射区 100 下，按揉脾经上的血海、三阴交两穴以及脾经上的痛点各 2 分钟。 2. 口服云南白药，每次 0.75 克，每日 4 次。溃疡消失后，每次 0.5 克，每日 3 次，服半个月巩固疗效。 3. 云南白药直接涂擦患处，每日 3~5 次，直至溃疡愈合。	P173
口臭，嘴里面好像有一团火，睡觉爱流口水	10 克生石膏沏水，反复冲服，一天一杯，连喝 3 天。	P175
偏头痛	1. 推按胆囊穴，每天 15 分钟。 2. 找到头上的痛点，做生克补泻法。 3. 左侧偏头痛，就沿左耳耳郭外围的曲线分 9 点，每点顺时针按揉 9 遍；右侧偏头痛，就把右耳耳郭的外围曲线分 6 点，每点逆时针按揉 6 遍。 4. 掐按食指靠近拇指的第二指指关节处，专治前额疼；掐中指指关节桡侧，治头顶疼；掐无名指尺侧，治头对侧的颞部疼痛；掐小指的尺侧，治脑后部疼。	P177
脑贫血头晕	用两勺白糖沏浓水喝，发病时即用即好。	P182
高血压头晕	用大拇指和中指轻抚另外一只手中指的两个侧面，从指尖到指根轻抚 81 下。	P183
精神紧张头晕	用大拇指按揉 5 个穴位，在风府穴顺转 9 圈、左承灵顺转 27 圈、神庭逆转 12 圈、百会顺转 45 圈、右承灵逆转 24 圈。这几个穴位的前后顺序不能变。最后用十指指肚敲打整个头部 2 分钟。	P184
晕车	在内耳迷路反射区从脚踝向脚趾方向推按，每天坚持做 36 下。	P184

<table>
<tr><th>症 状</th><th colspan="2">反射区综合疗法</th><th>索 引</th></tr>
<tr><td>风寒感冒：浑身发冷，流清涕</td><td>用鲜姜片煮水泡脚30分钟。</td><td rowspan="2">1. 做背部按摩，从大椎推到长强，再从长强推到命门。
2. 按摩足下肾上腺、脾、淋巴、肺、气管、支气管反射区。
3. 把砭石分别放在大椎、肺俞、天宗、天突等穴位。如果头痛，要在印堂和太阳穴放上砭石块；鼻塞不通的，在鼻子两侧的迎香穴都贴上砭石块。</td><td rowspan="2">P186</td></tr>
<tr><td>风热感冒：便秘，喉咙痛</td><td>用菊花、金银花煮水泡脚30分钟。</td></tr>
<tr><td>失眠、精神不振、莫名紧张、走神、没食欲、头疼、健忘、心烦</td><td colspan="2">1. 在脚后跟的安眠特效点往前推36下。
2. 一只手抓住5个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额摩擦，顺时针转36圈。
3. 在头部的风府穴上按揉，顺9逆36；在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81，以上几个穴位按先后顺序做。
4. 每天点按耳朵上的神门穴30下。
5. 每天用吴茱萸泡脚20分钟或用温醋调和吴茱萸粉，外敷脚心，坚持1~2周。
注意：以上方法请任意组合。</td><td>P191</td></tr>
<tr><td>嗜睡，整天睡不醒</td><td colspan="2">1. 在脚后跟的安眠特效点往后推。
2. 按揉足部甲状腺反射区，每天20分钟。</td><td>P199</td></tr>
<tr><td>青春痘、痤疮</td><td colspan="2">1. 每星期挑破脊柱两旁各四指宽区域内的两个丘疹，挤出黄色液体。
2. 30克白果压碎，用75%的酒精密封炮制一周，用炮制好的药液涂擦患处，每天2~3次，坚持半个月。
3. 在大椎、肺俞、脾俞处拔罐。</td><td>P202</td></tr>
<tr><td>起痱子</td><td colspan="2">1. 开水沏盐，凉到温凉的时候洗患处，每天洗3~4次，每次15分钟。
2. 用六一散代替痱子粉。</td><td>P204</td></tr>
</table>

症　状	反射区综合疗法	索　引
牛皮癣等顽癣	1. 每天泡脚 30 分钟，在足部的肾、输尿管、膀胱反射区、免疫系统反射区各按揉 108 下。 2. 在背部的脾俞、肺俞拔罐 40 分钟左右，连续拔 10 天。 3. 在长癣部位用砭石等工具刮、摩。 4. 每天用两只手在两脚踝骨后面，从下往上使劲挤按 100 下。	P206
手癣（鹅掌风），手上的皮特别厚、发痒、发红、有裂口	蛇床子、苦参、白鲜皮各 60 克，生百部、白术、黄柏、雄黄粉、硫黄粉各 20 克，每天用温水煮开，凉到温热后泡手半小时。	P209
耳朵、手、脚长冻疮	1. 用醋泡手脚，涂抹耳朵，再用塑料手套闷起来，坚持 12 小时。 2. 把 20 ~ 30 个红尖辣椒泡在水里 10 分钟，煮开，水稍温后泡脚，治脚上的冻疮。 3. 如果冻疮已溃烂，就把新鲜的山楂搁进冰箱里，冻硬以后拿出来煮水，用煮烂的山楂擦冻伤的地方。	P210
身上长瘊子、扁平疣	用醋泡 7 个生鸡蛋，泡 7 天后煮熟吃蛋，一次吃完，或者分几次吃。	P212
荨麻疹，全身瘙痒，有一片一片的鲜红色不规则风团	蛇床子 30 克，明矾 30 克，百部 30 克，花椒 30 克，苦参 30 克，煮水泡澡，一天洗两次，洗完后盖被，微汗。	P213
带状疱疹，多在额头、颈部、腰间、大腿外部起水泡，基本是环状的	1. 吃云南白药的保险子，每天 1 个。云南白药胶囊，每次 1~2 粒。 2. 用云南白药粉末和香油调开，涂在痛处，不分次数，直到痊愈。 注意：吃云南白药期间不要吃鱼和蚕豆。	P215
硬皮病，皮肤硬，毛孔堵塞，汗排不出来，皮肤光光的，揪不起来	1. 按揉足部肝、肾、脾、大肠等反射区，着重按摩肺反射区。 2. 每天按揉足跟腱部的皮肤特效区 30 分钟，疏理督脉及膀胱经。 3. 用配制的苦参药酒涂在皮肤红斑及硬皮部位。皮肤松软后，再对大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位拔罐，并在脾俞、肺俞上运用生克补泻法。	P216





手到病自除

常见病反射区自愈疗法（下）

【增订精华版】

杨奕 许智



2

40年祛病精华
数万临床实例总结

10万+读者五星推荐
1000万+受益者口碑背书

8年畅销300万册
自愈经典《手到病自除》
全新修订315处
手把手带您
病去福来、益寿延年



手到病除

【增订精华版】

杨奕 许訚——著

常见病反射区自愈疗法（下）

2





江西科学技术出版社



知是 | 回归常识 重新想象
ZHISHI COMMEN SENSE & IMAGINATION

图书在版编目（**CIP**）数据

手到病自除．2，常见病反射区自愈疗法．下／杨奕，许胥著．—南昌：江西科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5390-6121-4

Ⅰ．①手…　Ⅱ．①杨…②许…　Ⅲ．①反射疗法-基本知识　Ⅳ．①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第266445号

国际互联网（Internet）　地址：http://www.jxkjcbs.com

选题序号：ZK2017231

图书代码：B17109-101

手到病自除．**2**，常见病反射区自愈疗法．下

杨奕　许胥　著

出版发行　江西科学技术出版社

社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号　邮编：330009　电话：0791-86623491

传真：0791-86639342　邮购：0791-86622945 86623491

经　　销　各地新华书店

印　　刷　河北鹏润印刷有限公司

开　　本　700mm×980mm　1/16

印　　张　16

版　　次　2018年1月第1版　2018年1月第1次印刷

字　　数　203千字

书　　号　ISBN 978-7-5390-6121-4

定　　价　45.00元

赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换

赣版权登字-03-2017-385

版权所有　侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者一直以来的信任和支持。

书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议。我们在为读者真诚解答的同时，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解和操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

目 录

增订版说明
第一章　善用反射区大护法，喜乐天天住我家
激发反射区潜能的三种神奇疗法
拔拔罐，神清气爽少生病
学会贴耳豆，捏捏百病消
简易耳操，“拉拉扯扯”得健康
想健康，掌声响起来
泡脚保健的要诀：给自己“找别扭”
爱父母从观察父母的脚开始
第二章　听懂身体的话，自在如来
观形可知病：肢体语言是疾病的前兆
大脚趾根部一条棱：老年痴呆先兆
习惯双脚侧立：子宫和前列腺可能有问题
没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄
手也能望闻问切
手形里的疾病密码
足部健康自测法：知足才知福
第三章　管好“进出口公司”　——肠胃、肝胆、肾脏功能调理法
烧心、泛酸、消化不良：点点按按不适消
食欲不振：这样做吃嘛嘛香
养胃才是养身之本
胃下垂：帮助迷路的胃回家
呃逆症：经常打嗝肯定是脏器出了问题
便秘：学会时常给肠子“洗澡”
痔疮：都是便秘惹的祸
腹泻：脚后跟有神奇止泻点
胆结石：胆囊也需要定期“大扫除”？
肾结石：多喝水就是最有效的方法
第四章　人生最贵气韵深　——心肺功能调理法
心心相印的日常保健法
心绞痛：功同救心丸的突发急救法
低血压：手指上有稳定血压的妙方
高血压：切记不可乱吃药
高血脂：吃吃喝喝就降脂

急慢性咽炎：三招让您喉咙清爽
哮喘：一呼一吸可以如此通畅
支气管炎：心肺统调效果好
第五章　琴瑟和谐万家欢　——生殖系统疾病调理法
精油推背、卵巢保养“害你没商量”
阴道炎、盆腔炎、白带异常：靠自己解决“难言之隐”
受孕难：先给小胚胎造个保险箱
月经不调：您可以这样月月舒心
泌尿系统疾病：求药何必舍近求远
前列腺增生：特效药就藏在脚内踝
阳痿、前列腺肥大：您的手掌会说话
第六章　欲悦人，先悦己　——女性如何呵护自身健康
三处减肥宝地：甲状腺、公孙穴、大敦穴
甩走大肚腩，抬走大象腿
甲状腺问题：心眼小，麻烦大
乳腺增生：从脚背刮出通畅轻松
第七章　孩子不舒服，妈妈最心疼　——如何用反射区来保护孩子的身体
别忘了完成孩子每天给您留的健康作业
高烧不退：不吃药的推拿退热法
肺炎：孩子的平安从保肺开始
呕吐：都是脾胃惹的祸
便秘：让孩子的肠道蠕动起来
拉肚子：快速止泻就四招
多动、流口水、磨牙、哭闹：让您的孩子睡不好
风疹、湿疹、荨麻疹：治疗皮肤疾病有偏方
孩子眼屎多：多因肝火重
遗尿：快找统管吃喝拉撒的脑垂体反射区
隐睾症：越早治疗效果越好
第八章　细节决定健康　——中老年人的养生之道
老花眼：肝肾阴虚才是病因
糖尿病：身体自带降糖药
中风患者：全方位呵护更有效
小肠疝气：避免尴尬的足部调理法
夏不坐木，冬不坐石：不受寒就是最好的保健
补钙：您是否也陷入了误区？
睡觉：讲究原来那么多
老年人要学会享受孤独、拥抱自由

附录　人体反射区综合疗法一览表

第一章
善用反射区大护法，喜乐天天住我家

激发反射区潜能的三种神奇疗法

人生病了，其实就是身体内脏的五行生克乱套了。这时候，把身体的五行调顺，所有的病就都化解了。我教给您三个基础方法，都非常好掌握。您学会了，用心去做，就能把自己和家人的身体调理得棒棒的。

这么多年来，我一直对反射疗法锲而不舍的一个原因就是在摸了几百几千双脚后，觉得此法特别好用，非常见效。在这个千锤百炼的过程中，我发现每个反射区都像一块海绵，吸收性或者说包容性非常好，和很多外治的方法都可以结合，没有什么局限性，并且可以取得更好的作用。

我虽已近80岁了，但是我给自己定的计划是每年都去学一种新的疗法，学完以后用来与反射区疗法相结合，融会贯通，变成我自己的手法。我把它叫作“拿来主义”。我给自己订了八字方针：学习、综合、使用、推广。

下面我总结出几个简约的方法，您直接拿来用就行。

按、揉、推、刮——四位一体基础法

反射区不像穴位那么小，也不像经络那么长，它是一小片规则区域。例如子宫反射区就是内脚踝里侧一片梨形的区域。但也有特别的，像小脑脑干反射区就是大脚趾内侧的一个点，就比较小。

具体治疗的时候，区域比较大的，比如小腿反射区，我就用大拇指去按揉或者用手掌来推刮；面积比较小的，比如小脑脑干反射区，不太方便用手指按揉，那我就直接用手指指肚来点按。

四位一体法非常有效，也比较容易坚持下来。进行日常保健或者治疗比较轻的病时，都可以用四位一体法来做，不必太死板，怎么方便怎么来。用这个基础方法就可以感觉到反射区是不是酸痛或有疙瘩，从而

可以判断其所对应的器官是不是有毛病。如果反射区有疙瘩、条索等阳性物，就用按揉或推刮的手法使阳性物变小直至消失。

按、揉、推、刮这四种手法都能起到以指代针的作用，虽然没有针灸进去，但是力度进去了，或者说治疗效果进去了，可以说是殊途同归，都达到了治病保健的目的。

不要在风箱里赶耗子——补泻一步法

有一个歇后语：风箱里的老鼠——两头受气。风箱是一个密闭的空间，在风箱里赶耗子的话，耗子往两头跑，两头都出不去，就只能来来回回地打转儿。

我用这个比喻是想说明来回搓这种手法是错误的。比如说，孩子如果便秘，那么您就用拇指在他食指的外侧，从食指根部向指尖方向推，这是泻法；如果是拉肚子呢，那就反方向推300下，这是补法。不管是补还是泻，都必须顺着一个方向推。

如果将致病的因素比成耗子，那么您的食指就是风箱，来回搓的话，这个致病因子就晕头转向了：到底让我去哪儿啊。

用这个方法治病，就相当于扫垃圾：从前门扫出去或者从后门扫出去都行。但要是前后门来回扫，那垃圾还是在您的房子里。就是说，要给这些毒素一个出路，不要把它逼在一个死角，总要“网开一面”。

所以，您在用“推”这个基础手法的时候，尤其要注意方向，向上向下这两个方向一个是补，一个是泻，必须单线进行。如果补泻同时进行，则属于平补平泻，也是一种调整方法，适用情况就要具体分析了。

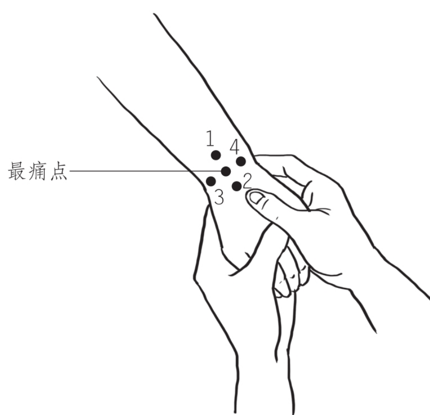
顺化五行平衡——生克补泻法

什么是生克补泻法呢？就是根据五行生克补泻的关系，运用五行的顺化来使患处达到阴阳平衡状态的一种治疗方法。

具体方法是：（1）找到痛点，在痛点周围等距范围内，上下左右找4个点；（2）按上下左右的顺序，每个点用大拇指按揉，顺转9圈，逆转6圈；（3）在痛点做顺36圈，逆24圈；（4）用空拳敲击81下，有助于彻底疏通。

生克补泻法可以治疗身上所有的酸痛。比如，常用鼠标的人容易得鼠标手、腱鞘炎等，手臂经常酸痛。那么，找到最痛的点，在痛点周围

分上下左右四点，分别按揉。这么做就先把病灶周围的环境给理顺了，达到了五行的平衡。然后在中间最痛的点用重力做，把这个孤立的山头攻下来。这样一来，病灶及其周围的地方就都被调理平衡了。



攻克身上所有的痛点，您都可以采用生克补泻法。

这个方法用在崴脚等伤痛的治疗上效果更好。若是崴了脚，千万不可以热敷，否则会加重皮下出血，较好的方法是冷敷或用生克补泻法在另一只脚上做按摩，事半功倍。按摩的时候要参考左病右治、右病左治的理论，就是左脚崴伤了，按摩右脚；右脚崴伤了，按摩左脚。

身体的毛病，交给身体自己来办

上面所讲的三种方法都是立足于全息反射区的，全息反射区是人身上一种自然的存在，我用的方法也都是自然的疗法。不管是一般的基础手法还是补泻的方法，都强调了调理五脏六腑之间或者病灶区与周围环境之间的五行顺化，使之符合后天八卦之理。

人有了毛病，其实就是身体里的五行生克出现了紊乱，这时候，把身体的五行调顺了，所有的病就都化解了。但是，身体内部的五行关系必须由身体自我处理，不能借助外界的力量。我的这些方法主要是用来激活身体各个器官的五行潜能，让它们按照本来的模式运行起来，从而把不符合五行运化的因素给调理过来。这样呢，身体自然就会越来越健康了。

借助工具，事半功倍

有些人向我反映说，使用反射疗法后，自己各方面的问题都得到了有效缓解甚至根治，但血压却上去了，这是怎么回事呢？

原来，一般人在用到反射疗法的时候都是直接用大拇指做，而大拇指上的反射区对应的是人的大脑。您老用大拇指去做，容易使颅压增高，颅压一增高，血压自然也就上去了。

在使用反射疗法时，我建议大家尽量使用工具。这一方面是为了保护大脑，另一方面也是为了省力。我自己常用的是砭石，效果特别好。

砭石是古来有之的中医治疗方法之一（古代中医五大疗法：砭、针灸、汤、矫引、按摩）。关于砭石的疗效，我印象最深的是，在砭石协会召开的一次会议上，有一位82岁高龄的老人，眼睛一点都不花，看杂志都不用戴老花镜，连杂志上注释部分的小字都看得清。

一问才知道，她以前也是戴老花镜的，后来天天坚持用砭石刮眼睛的四周、眉棱骨及眼下眶，每天都刮十几分钟。慢慢地，她的眼睛越来越亮，最后把老花镜都扔了。

现在砭石调理慢性病的作用已经被广大老百姓认可和接受，也有很多人戴砭石的项链、手链等。我以石代针，把它与反射疗法相结合，也是起到了一个强强联合的作用。



每天刮刮眼睛周围，您也可以扔掉老花镜。

要是您手头没有砭石，也可以用玉棍、牛角棒、木棍或磁棒来做。

总之，不管用什么方法，都要以自己的身体感觉舒服为宜。我们给别人恢复健康的同时，也一定要保证自己的健康。多想想怎么做才顺手，才能既好操作，又不伤身体。这也是小时候我母亲反复强调的：必须用脑子去干活，要活学活用。

拔拔罐，神清气爽少生病

拔罐可以调理整个五脏六腑，既可以用作日常保健以提高免疫力，又可以用作疾病的根除疗法，尤其适用于慢性病和身体比较虚弱的中老年人。

拔罐这种方法很古老，也很有效。无论是四肢、肩背部，还是内脏，只要有毛病，拔罐都不失为一种较好的调理方法。

效果最好的当然是火罐了。您如果不会拔火罐，那就用大一点的磁罐和气罐来拔，虽然见效慢些，但是操作方便、安全，坚持下去，同样有效。

拔罐注意事项

拔罐时，您需要注意几点：拔哪里？怎么拔？拔多长时间？什么情况适合拔罐？

拔罐的位置

拔罐的位置，一般是在后背和腿部，哪儿疼拔哪儿。至于身体前部等一些皮肉比较薄的地方，拔罐时间别那么长，最好是遵医嘱。

如果您肠胃不好、肾虚、哮喘、腰椎骨质增生，都可以用拔罐的方法来治。很多时候，它比吃药管用得多。

拔罐主要拔督脉和膀胱经，拔病灶所在脏腑相对应的俞穴，重点在您拔罐时颜色最深、反应最厉害的地方拔。

拔罐的方法

很多人反映，使用磁罐和真空罐时，老是掌握不好力度，不知道拔到什么程度才算合适。我的建议是，不管大罐小罐，上罐的时候最好抽气不要超过三下，当皮肉开始有点儿发紧，出现小的细纹，人稍微感觉有点不舒服时就可以了。特别是老年人，更不能抽拉得太厉害，否则留罐的时候肉拔起来太多，起罐的时候不好起，也不会有理想的疗效。

拔罐的时间

拔罐一般7天或者10天1次，每次10～15分钟。首次留罐别超过10分钟，适应了以后再延长至15分钟。

有人拔罐拔10分钟，甚至三五分钟就会起泡，说明脾虚得厉害。我曾经接到一个读者的电话，说她在美容院拔罐拔了30分钟，后背都紫了，而且起泡了。我说："第一次给您拔，30分钟是不太恰当的，不过既然已经起泡了，那您就天天拔30～40分钟，把身体里的脏东西全拔出来。"

如果拔10分钟就起泡了，要用消过毒的针把水泡横穿刺破，这样，皮不会破，只是让水流出去。水流出去以后，撒上云南白药，然后用医用纱布和胶布固定就可以了。这就是所谓的"挑泡"不如"穿泡"好，从水泡底部用消毒后的针横着穿过，把水排出，不要挑破皮，以免加重疼痛。

我在这里特别建议大家一下，如果出水泡、流黄水了，千万别停，第二天继续拔，拔到再也不出水泡为止。

拔罐适宜人群

拔罐这个方法尤其适合有慢性病的人和身体虚弱的老年人。冬天人容易受寒，那就经常拔拔罐，增强身体的免疫力，整个冬天都不会生病。

这种方法对皮肉太松弛或太瘦的人都不合适。皮肉太松弛的人拔完以后由于抽拉的劲大，会把皮都扯上去。太瘦的人骨骼凹凸不平，不易吸附，而且拔罐时皮肤的痛感会更加强烈。因此这两类人在拔罐的时候，无论在力度和时间上都要小于和少于常人。

我觉得，说到子女给父母尽孝道，最好的方式就是让父母身体健康。一周给父母推一次背，拔两次罐，有病调理，无病养生，这实际上就是一种爱的表达。

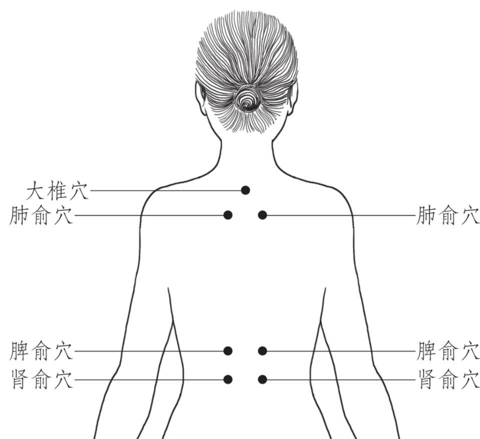
夫妻之间也是一样，尤其是中年夫妻，面临着生活和工作等各方面的压力，夫妻关系很容易出现问题。那么，与其天天念叨着"婚姻是爱情的坟墓"，不如行动起来，给他（她）拔拔罐，这种贴心贴肺的关心会比一句"我爱你"实在得多。

拔罐可根除顽固疾病

有好多老年人一到秋冬季节就皮肤瘙痒，这主要是因为肺燥、脾虚以及湿毒在体内排不出来。加上有时候情绪不好，还可能出现带状疱疹、荨麻疹等。

大部分的皮肤病都跟脾湿、肺燥以及不良情绪和精神压力有关系。对这种皮肤上的毛病，我一般都用根治拔罐的方法进行调治。

怎么拔呢？首先在大椎、肾俞、肺俞、脾俞拔上大罐，拔40分钟以上。第二天再拔的时候，可能会出水、出血，甚至出现白色浆状的东西，但您一定要坚持。直到拔得什么东西也不出了，皮肤愈合得很干净才可以停止。这样，疾病才能得到根本性的调治。



在以上穴位拔罐，可根除顽固疾病。

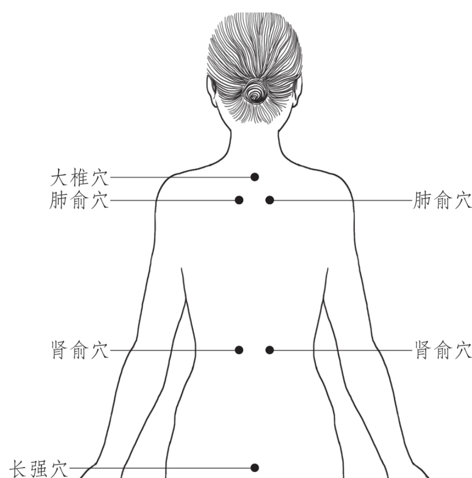
如果您有迁延不愈的慢性病，也应该采取拔罐的方法，每回拔三四十分钟，这样才能把体内的脏东西都吸出来。再往后，身上结的血痂慢慢地掉了，皮肤会变得光洁，人也一身轻松。

常拔罐身强体壮

作为日常保健，您如果不知道从哪儿开始拔罐，那就从大椎到长强密排，把督脉、华佗夹脊都拔了，这样各个脏腑都照顾到了。另外，如果您发现自己这两天肺不太舒服，那就拔两边的肺俞；腰不舒服就拔肾俞；调理哮喘就要拔大椎、肺俞和肾俞，起到泻热的作用。如果是多年的老哮喘，拔罐的时间就要超过15分钟，连续拔，把里边的脏东西都拔干净。

提到火罐，很多人都怕。我现在带学生，就让他们先在自己身上试

验，挑肉厚的大腿外侧拔。有很多人怕出泡，其实出泡是因为此人身体很虚、很湿，更应该多拔。大椎到长强拔罐，可以有效调理五脏六腑疾病，是日常保健的捷径。



拔罐时从大椎拔到长强，让疾病无处藏身。

记得当年我犯肩周炎，因为留罐时间太长，起了个大泡。我让孩子们先给我把泡刺破了再拔，俩孩子谁都不敢。后来我自己照着镜子，把泡刺破了，又让孩子们给我拔上。拔完以后，我的肩膀舒服多了。从那以后，我就感觉连走路都清爽了不少，不仅肩周炎不药自愈，甚至连感冒都好多年没得过。

学会贴耳豆，捏捏百病消

耳部反射区特别适用于检测疾病。平常没事摸摸耳朵，哪里疼痛点哪里，轻轻松松防病治病。

耳朵是人体重要的全息胚之一，利用它防病治病最简单的办法就是哪里痛就使劲儿点按哪里。嫌麻烦呢，就在有痛感的反射区贴上王不留行籽，也可贴磁珠或莱菔子。但每个反射区每次只能贴一个，因为磁珠多了人会不舒服，而莱菔子多了刺激太强。不必把耳朵贴满，每次选择3～5个痛点来贴即可。

贴耳豆的时候，拿普通的贴膏贴上就行了。当然，如果能加上云南白药的渗透作用，效果会更好。具体做法是，把云南白药粉加水调和，

裹在绿豆或王不留行籽外面再贴；或者把云南白药粉与打碎的王不留行籽混合，加水调匀直接敷。

贴上耳豆后，平时走路、读书甚至开会时，都可以随时点按，也不需使太大的劲儿，一点儿都不耽误事儿。有的时候，点点就麻木了，感觉不到疼了，那就换个地方再点。

一般一次要贴3～5天，直到点按的这个地方不疼了。可以两边耳朵轮换着贴，今天贴左耳，下次就贴右耳，反复点按，形成一个持续的刺激。

贴耳豆这个方法既简便又有效。比如说，有的人胃疼，那就对照图一一查找，看胃、贲门、幽门、十二指肠这几个反射区，哪里最痛就贴哪里。点按时，不要怕痛，一定要坚持住，之后会感觉胃部发热，一会儿疼痛就缓和了。腰疼的话，就贴耳朵上的腰椎反射区，几天后，腰就感觉灵活多了。



身体疾病耳来治，哪里最痛点哪里。

简易耳操，“拉拉扯扯”得健康

耳部反射区比较小，您可能不知道如何下手。那么就按照以下6步来做吧：（1）捋耳轮、耳周。（2）揉三窝。（3）捋对耳轮。（4）扯耳垂。（5）搓擦耳根。（6）鸣天鼓。

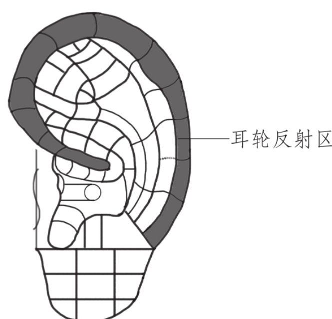
耳朵上有全身的反射区，经常刺激这些反射区对身体很有好处，但很多人觉得耳朵上的反射区太小，想通过耳朵保健却不知从何下手。这里，我就为大家介绍一套简易的耳操。

这个操共分6步，每一步都要用双手同时按摩双耳。我每天起床前

都要做一遍这套耳操。我女儿说我每次醒了都赖床，其实，我就是在床上摸俩耳朵摸了那么长时间。因为，老年人醒后不适宜立马起床，正好可以利用这段时间做做耳操。

捋耳轮、耳周

用大拇指指肚和食指关节捏住耳轮，两手同时往下捋，各18（或36）下。



经常捋耳轮，可以增强皮肤的新陈代谢。

耳轮是全身体表的反射区，也就是说，在您捋耳轮的过程中就可以增强皮肤的新陈代谢。经常捋耳轮、耳周可以防治荨麻疹等病，对女性皮肤干燥、粗糙等也会有很好的改善。

实际上，用捋耳轮的方式来润泽皮肤比用很多化妆品都管用。

在做这个动作的过程中还会涉及耳周，也就是手指、腕、肘、肩这几个上肢部位的反射区，所以对上肢的酸、麻、胀、痛都有很好的治疗作用。

在这个过程中，大拇指正好是按在了耳后降压沟的位置。因此，有高血压的人一定要多做这个动作。

揉三窝

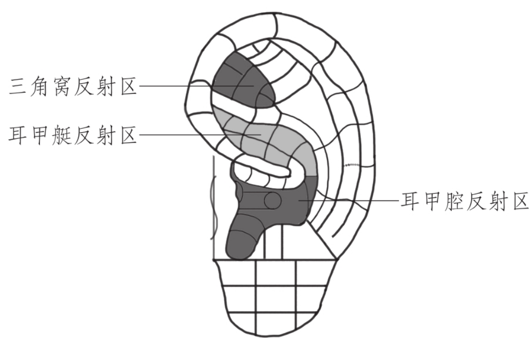
用食指指肚分别按揉“三窝”，每个窝按揉18（或36）下。

“三窝”即耳朵上的三个窝，分别是三角窝、耳甲艇和耳甲腔。

按揉三角窝能调整生殖系统功能，并起到安眠和安神的作用，让您每天神清气爽。

按揉耳甲艇能调节下腹部的很多毛病，像消化系统和排泄系统的毛病都可以得到调治。

按揉耳甲腔主要调节胸腹部的一些毛病，同时调节内分泌，让您的身体上下通透，整个人精神抖擞。



揉一揉“三窝”，让您上下通透、浑身清爽。

捋对耳轮

用食指和拇指捏住耳朵，捋对耳轮，每天18（或36）下。

对耳轮是下肢和脊椎的反射区。如果您长期伏案或开车，颈椎有毛病，如果您年轻时长期劳累，现在腰膝疼痛，那就捋对耳轮吧。



脊椎、腰膝有毛病，您就捋捋对耳轮。

扯耳垂

用食指中间关节和大拇指捏住耳垂，往下扯拉，每天扯18（或36）下。

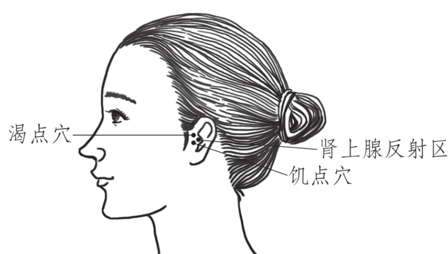
耳垂是头面部反射区集中的地方。因此，凡是头面部器官上的一些

毛病，您都可以通过每天扯耳垂来轻松调理。

搓擦耳根

用食指和中指夹住耳朵，搓擦耳根前部，刺激饥点、渴点和肾上腺。这个方法对患有甲低的人、为了减肥需适当控制饮食的人以及糖尿病患者，都是最简单的祛病良药。

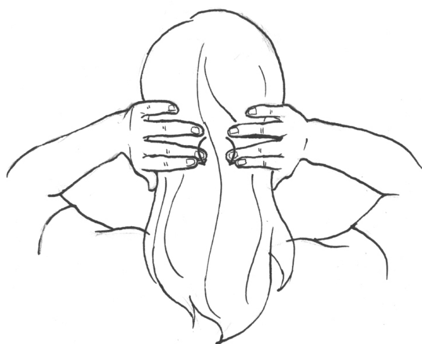
搓擦耳根的后部能刺激耳后的肺区，从而起到很好的清肺作用，还能预防和调理呼吸系统的毛病，提高自身的免疫力。



耳根里藏着防治甲低、糖尿病和呼吸系统疾病的良药。

鸣天鼓

将双手劳宫穴放到双耳上，十指自然放在后脑勺，食指和中指交替弹击，轻弹18（或36）下。



经常鸣天鼓，让您告别耳背、头晕之苦。

经常鸣天鼓能改善您的听力，治疗各种头晕。

用鸣天鼓这个方法治疗耳鸣时，要用食指轻叩玉枕、风池、脑户等穴位。但是，您可能找不准那些穴位，那就练习这个改良版的简易鸣天鼓吧，方法简单，效果不减。另外，您可以练习本节介绍的六步简易耳操来治耳鸣，简便易行，效果比单做鸣天鼓还好。

想健康，掌声响起来

手上有五脏六腑的反射区，在双手拍击的过程当中，您的五脏六腑都会得到相应的调整。所以，拍手对身体有非常多的好处。刚开始拍手时，身体会出现一些不适，不必慌张，那是正常的排毒反应。

每次我去全国各地签售或跟观众互动时都会得到大家热烈的掌声。拍掌本身既是一种锻炼，也揭示了拍掌人不同的健康状况。比如有人拍起手来呼呼的，就像敲棉被的声音，表示身体里负的东西和酸性物质比较多。而有人拍起手来艮声艮气的，说明体内风寒太大，多半腰腿不好。

老祖宗早就说“拍手治百病”，因为手上有五脏六腑的反射区，所以在双手拍击的过程当中，您的五脏六腑都会得到相应的调整。

拍手对身体有什么好处

我有一个学生，他的身体非常不好，耳舟区（指、腕、肘三区）看起来总像没洗干净一样，有薄薄一层黑皮，实际上这就是肾有问题的标志。但他通过每天拍手，不仅耳朵变干净了，原来脸上的一层黑皮也逐渐蜕净了。

我另一个学生有心肌炎，每到感冒的时候就提心吊胆，生怕心肌炎发作，我也让他每天拍手。结果不到两个星期，他的虎口就裂了，都结了黑色的血痂。但是这个小伙子非常有韧性，他忍着疼，坚持拍，由轻到重地拍。后来他即使再感冒，也没犯过心肌炎。

正确的拍手方式

拍手的时候，要保证十指叉开，双手的指肚都要对上，用点力气拍。拍手的时间最好在饭前或饭后一个小时。一般我建议从200下开始拍，慢慢递增，最后加到1000下。但是很多读者反映，开始的时候拍

200下有点多，拍一会儿手就疼了。其实，这是因为有一些排病反应出现了。有了这种情况可以先别太使劲拍，也别拍那么久，要以拍完后感觉舒服为准，然后持之以恒地拍下去。

还是那句话，任何事情都不能蛮干。

有一次，我在西南某个城市做完健康讲座后开玩笑说："现在应该形成一道风景线，杨奕同志从这个城市走的时候大家都鼓掌欢送，但请不要光站着，应该边走边拍手欢送才对。"

为什么这么说呢？就是说拍手的时候应该要走动。老年人最怕的就是腿沉，坐着拍虽然很轻松，但是双手噼里啪啦一拍，血液循环到了臀部就给压制了，脏东西都沉到下边去，腿就更重了。所以要一边走动一边拍手，才能越拍越健康。

在开始拍手之前，您可以给手心和手背分别照张相，拍手一段时间后您再照一张对比看看。

拍手时会出现的排毒反应

有人说拍手的时候很疼，但我要告诉您，疼只是一时的，当您过了这个疼的阶段，您看看身体是不是比以前好了许多。比如说我吧，以前心律不齐，手上的心脏反射区有一根很明显的青筋，后来就是在拍手的过程中把那条青筋拍没了。

一般情况下，拍手拍到一个星期左右，很多人会感觉浑身不舒服或者手上出现裂口，这是身体里长期积攒、深深埋藏的不良物质被激活了，等于各种矛盾都表现出来了。这时候，请坚持拍，不要停，直到把脏东西都拍没了为止。人身上迁延不愈或者经常复发的病可能是好几年甚至几十年积累而成的，您要想快速地把它排出去，反应肯定也相对剧烈一些。

有一次，我跟学生在一个饭馆吃饭，其间讨论拍手治百病的事情。那个饭馆老板听到了，很好奇地过来问。经过我一介绍，他也开始每天练习拍手了。结果拍到一周左右的时候，他给我打电话说："哎哟！老太太，不行了，我拍得两个肋叉子疼，喘口气儿都疼，膝关节也疼，手上还起了好多白刺儿。"我说："给您道喜了。"

其实，拍手的时候，身体哪里出现了不适，就说明是那里的病和不健康的东西被拍出来了。这个饭馆老板每天晚饭都要喝半斤酒，肝受伤

太严重，所以他会拍得两侧肋骨疼。另外，因为他年轻时在兵团，经常在河沟里作业，所以腿上的风湿很厉害。我让他忍住疼，接着拍，把拍出来的病彻底排出体外。

又过了两个月左右，他给我打电话了："哎呀！杨老师，太棒了！我刚开始在海河边拍手，很多人骂我神经病，不知道我在瞎拍什么，我也不理他们，就坚持拍。现在我浑身轻松极了，一天不拍就难受，觉得没舒展开。"

享受到拍手的好处后，他自发组织了一帮中老年人，每天清晨聚到海河边儿就开始拍手，用他自己的话说，都成为海河的一道风景线了。

佛常说舍得舍得，您要舍得痛才能迎来健康的彩虹。

泡脚保健的要诀：给自己"找别扭"

提高自身免疫力的方法其实有很多，不见得你非得去长跑，或者是做一些剧烈的运动才行。我觉得，泡脚是适合所有人并能全面提高人体免疫力的保健方法。

现在很多人都是亚健康，去医院也检查不出什么病，但总觉得自己浑身不舒服，精神也不好。对于这些人来说，最简单的保健方法就是泡脚。

以什么方式来泡脚

首先说明，正确的泡脚方法应该是泡到小腿肚，也就是说您要准备一个专门泡脚的高桶，或者就用洗墩布的那种大桶也行。有的人说，脚上的反射区不是最集中吗，那我泡到脚面不就行了。这种想法是不对的，这样虽然脚泡得挺好，可是如果小腿处的血液还阻塞着，那血液还是不能很好地畅通起来供给全身。

另外，泡脚不能只泡5分钟，时间太短什么用都没有。泡脚的时间最好是20～30分钟。泡脚时一定注意，水温不能超过45摄氏度，超过45摄氏度人就容易心慌、出汗，而且容易兴奋，会导致晚上睡不好。

有人问我，泡一会儿水凉了怎么办？水凉有两个原因：一个是水自然凉了，这样的话，您就在旁边放壶热水，随时加水就行了；第二个原因可能是泡脚的工具底子太薄或者是地板太凉，那您最好在泡脚桶的下

面垫个纸箱或者木板，水就会凉得慢点儿。如果开始的时候坚持不了30分钟，觉得难受，那您不用强求，争取每天都多泡一会儿，时间一长就习惯了，不泡够30分钟您倒觉得难受了。

用什么材料来泡脚

有的人喜欢到美容院去泡脚，觉得那些泡脚水闻起来中药味挺大的，肯定对身体有好处。但据我所知，很多美容院或者足疗馆里给客人泡脚用的不过是最简单的甘草。大家都知道，甘草是一种和药，它能调和各种药材之间的药性，但是只放甘草一味药不会有什么作用。

如果只是保健性的泡脚，您搁点大盐就可以了，因为大盐能够让身体里的钙磷平衡，又能消毒、去味。您也可以用点醋，它可以软化脚垫，去脚气。或者您也可以放些艾草或者桑叶，对身体都有好处。

要是您体质偏寒，可以煮点姜泡一泡；关节不好呢，可以搁点红花、伸筋草、宽筋藤一类的中药。

很多人认为泡脚一定要泡到满头大汗才有效果，我认为不尽然。如果一个人身体比较虚，出大汗绝不是件好事，因为“汗为心之液”，汗出多了，心脏就会不舒服。

泡脚需与反射疗法相结合

为什么很多人泡脚后往往觉得只是舒服而已，好像也没有解决什么实质问题呢？这就是不会给自己“找别扭”。“找别扭”实际上就是找病根。

我建议您在泡完脚以后，觉得自己平常哪个地方不舒服，就在脚上相应的反射区上多加按揉。这个方法尤其是对一些慢性病的患者，或者也说不上来是什么病，但总觉得身体不舒服的亚健康人群特别好。

您如果平时胸口憋闷，在泡脚的时候就多按揉脚上的心脏、气管、支气管和肺反射区；腿不舒服，就把脚上的上下肢反射区多刮刮；女同志容易乳房胀痛，那就用手掌外侧多刮刮脚背的胸部反射区。这些手法都很简单，都是一些常规的按、揉、推、刮等基础方法。就是这么一些看似不起眼的小方法，如果您能坚持下来，肯定会有意想不到的收获。

这么多年来，我确实感觉到很多人不是不重视健康，只是常常不得其法，或者只知其一，不知其二。

那么，想要保持健康，首先从每天正确泡脚开始吧。

爱父母从观察父母的脚开始

对我们普通人来说，一生中最大的成就就是让自己不生病，让自己的亲人不生病。而只要掌握反射疗法就能达到这个目的，这种幸福感恐怕是生活中最重要的东西了。

有位女士看了我的书《手到病自除》后，便用书上所说的方法给她父亲治好了荨麻疹。知道父亲有高血压，她又把书中所说的降压的方法告诉了父亲。可是，她父亲对反射疗法存有偏见，一时间接受不了，说不相信每天摸摸脚丫子身体就会健康。后来，她把老父亲接到北京的家里住了一段时间。看父亲每天很兴奋地扛着相机、三脚架在北京城里跑，她就每天晚上给父亲泡泡脚，缓解疲劳。慢慢地，她试着在泡脚的时候给父亲按摩脚部的反射区，父亲也没说什么。后来有一次，她看见父亲泡完脚以后自己按摩起脚来了。这样按摩了一段时间以后，父亲经常头晕的毛病改善了很多，精神也变好了。

看到父亲的身体越来越好，她非常高兴。后来，每次带孩子回家的时候，父亲还会给小外孙女搓搓脚，刮刮脚底，边搓边跟外孙女一起唱那首小儿足疗的儿歌。这位女士说，没想到，这种互相按摩足部反射区的方法使她和父亲都找到了特殊的表达爱的方式，享受到了天伦之乐。听她说了自己的经历，我非常高兴，还把在这本书里提到的耳操教给她，希望能给她和她的家人带去更多的健康和爱。

我母亲是患肺癌去世的，但是她在最后的36天里没有受罪。那些天我一直在给她做反射疗法。当时有人不理解，说："你有病啊，弄个脚没完没了的。"但我知道，这个方法虽然回天乏力，但可以使她不像此类患者那样需要吸痰和上呼吸机。能让我母亲走得不那么痛苦，也算是尽了我最后一点孝心。

做子女的拿什么去尽孝？我觉得，给老人做做脚就是一种温馨又健康的尽孝方式。"鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。"小的时候，爸妈给我们洗脚，现在我们长大了，不妨也给爸妈洗上一次脚，按上一次脚，让他们永远健康长寿！

我们经常说身教大于言教，其实，好的保健方法与好的品德一样，都是需要传承的。孩子如何对待长辈，老年人如何对待子女，这些都是

一种示范。最简单的，比如说您喝水的时候也给老人带一杯，老人咳嗽时您给捶两下。哪怕他们不见得需要，但就是这么一些小事，却能给他们带来精神上的安慰。如果您能活学活用反射疗法，多注意生活中的这些细节，那不仅对子女是个示范，也能让父母度过一个舒心的晚年。

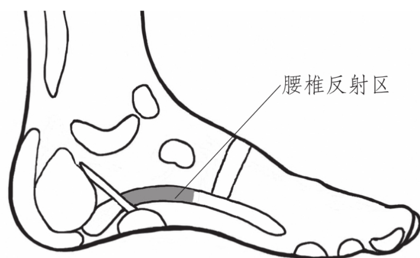
第二章
听懂身体的话，自在如来

观形可知病：肢体语言是疾病的前兆

通过多年的观察，我发现很多肢体语言都是疾病的预兆。为了保持身体健康，您一定要多留心观察自己和身边亲人的肢体语言。

长期患三高的人，如果有一段时间，坐着的时候双手经常不自觉地手心朝上，这可能是中风的前兆。那么，就要赶紧调理一下心脑血管的反射区，避免出现意外。

有的人走路时屁股明显地往后撅，这样的人一般是腰椎间盘突出。要想改变这种状况，就一定要多推推脚下的腰椎反射区。对于平时没有这种情况的人，您观察她最近走路有点屁股往后撅的迹象了，一定要告诉她提前做好预防，可以每天推按双脚上的腰椎反射区10分钟。



推推腰椎反射区，可防止腰椎间盘突出。

有的人走路时两腿高低不平，这样的人有可能是盆骨倾斜或者腰痛。

现在很多人，尤其是办公室的白领们特别喜欢跷“二郎腿”，不知不觉成了习惯，不跷就不舒服，这样的人容易得腓肠肌拘挛。最好的办法当然是改掉这个不好的习惯了。

我活了快80年了，真是觉得生活处处皆学问。其实我们平时的很多肢体动作都在暗示我们：该注意自己的身体了。但是，很多人往往不太在意。

我建议大家平时没事儿的时候，多摸摸自己身体各个部位的反射区，看有没有疙瘩或条索，给身体做做自我检查。只要处处留心，多关照自己的身体，健康就会来关照您了。

大脚趾根部一条棱：老年痴呆先兆

人上了四十岁以后，一定要多观察自己的脚，而年轻人也一定要多观察自己父母的脚，看看是不是有了痴呆线。如果有的话，就赶紧划拉他们脚上的小脑反射区。

最近几年，我遇到的老年痴呆患者明显比前几年多。很多中年人到我这儿瞧病，都抱怨说，父母得了老年痴呆，像个傻小孩儿，脾气不小，还经常瞎胡闹，做儿女的简直是哭笑不得，一点办法都没有。还有的老年人得了老年痴呆，连家都找不着，做儿女的就满大街找爹找妈。

很多人都说，老年痴呆这个病没有前兆，总是得了以后才弄得家人措手不及。其实，老年痴呆是可以提前发现的，并且可以通过做足部的反射区来防治。

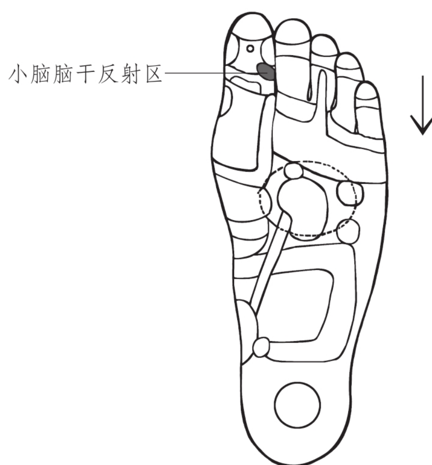
有一年春节，我去哥哥家拜年，他家亲家母正好也过来了。闲聊的时候，我就给他们瞧瞧病。我看见他亲家母的大脚趾外侧，也就是挨着二脚趾的那个地方有一条棱线。我说："您要注意啊，您有老年痴呆的倾向。"她非常吃惊，说："我妈就老年痴呆，我是不是有遗传啊？"我说："您小脑有问题。"果然，我刚一摸她大脚趾根部的小脑反射区，她就嚷嚷说太疼了。

其实，她脚上的那条棱线就是痴呆线，严重的会形成一块硬皮，像茧子似的。好多女同志会说我这是穿高跟鞋穿的，男同志说我那个皮鞋有点紧。这些都没关系，如果您发现大脚趾外侧有这么一条茧子了，再摸摸您脚下的小脑反射区，要是疼的话，那就要注意了，这是老年痴呆的前兆。

人上了四十岁以后，一定要多观察自己的脚，而年轻人回家也一定要多看看自己父母的脚。

年轻人如果发现父母脚上有这个棱了，一定要常回家给他们做一做。方法很简单，就是在大脚趾根部的小脑脑干反射区，从脚趾往下，用我教您的补泻一步法，顺着推，每天100下，坚持两个月。老年人也

可以每天晚上泡完脚后，自己搬起脚做100来下。不出两个来月，这个棱就消失了，这就是说，您的小脑被激活了。



按揉小脑脑干反射区，就能防治老年痴呆。

在天津，有个著名话剧演员的夫人，原来是位医术高明的儿科大夫。她的八十大寿过得非常隆重，但八十岁零七天时就痴呆了。她姑娘从此再也不敢让母亲自己拿着工资，怕弄丢了，只按月给她五百块钱零花。但是，每次拿完钱母亲都不高兴。有一次，姑娘给完钱，老人一下子就爆发了，说：“我得跟你谈谈，你们不能这样对待我。”她姑娘说：“怎么了？”老人说：“我的工资好多，你就给我五张。”姑娘听完哭也不是，笑也不是，只好换了五十张十块的给她。老人拿着钱就满意了，说：“我的工资就是这么多。”这件事听着可笑，想着可悲。

所以，您学了我教给您的方法，一定要付诸实践，千万别让自己的父母走到这一步。

在这里，我想跟所有的子女们说，孝敬父母一定要从观察父母的脚开始。现在每个星期花点时间摸摸父母的脚，不要等到您有一天满大街都找不到他们的时候再到处找后悔药吃。

习惯双脚侧立：子宫和前列腺可能有问题

每天晚上泡脚的时候或者在床上躺着的时候，用两只脚的脚后跟互相搓子宫的反射区5分钟，不费多大事儿，也不花一毛钱就能保养好您的子宫。

中国有句老话叫“站有站相，坐有坐相”，练武的人更讲究“站如松，坐如钟，行如风”。但是，很少有人能把老祖宗教的东西实行下来，大多数人都说，我怎么舒服就怎么待着吧。

但是，您可能不知道，在一坐一立间就能看出您身上的很多健康问题。

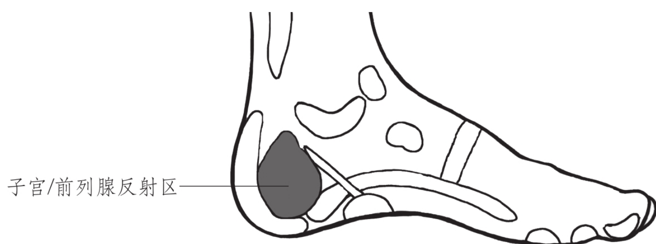
比如，很多女性不管是站着还是坐着的时候都爱把脚侧立着。

曾经有一个电视台的编导，20多岁的小姑娘，找我做节目，约好了在宾馆谈谈。她坐在床边，开始的时候可能是紧张吧，还坐得规规矩矩的。一会儿聊开了，我看她两只脚就开始不老实了，两只脚老是侧立着。我问她：“你例假正常吗？”她说：“不正常，我都两个月没来了。而且这一年多，每次量都特别少。”我说：“我摸你一个地方，你准疼。”小姑娘眼睛挺大，忽闪忽闪的，一副不相信的样子。可是，我刚在她右脚脚踝旁边按了一下，她就叫了起来。

我发现她的子宫反射区有疙瘩，然后用补泻一步法在她的子宫反射区顺着一个方向往下推。她疼得直嚷嚷，大概推了五六分钟，她安静多了，并且说觉得肚子里暖乎乎的。

我说：“你这儿都是疙瘩，能不疼吗？”她很好奇地说：“您怎么知道我那个地方会疼？怎么发现我例假不正常啊。”我开玩笑说：“就看你脚不老实。”她说：“我一直就这样，我爸老说我，坐也不好好坐着，脚那么不老实，我说就这样待着舒服。”我告诉她：“回去跟你爸爸说，不是你想不老实的，而是你肚子里有东西，是它让你不老实的。”

双脚的内脚踝到脚后跟的这片区域，女的是子宫反射区，男的就是前列腺反射区。一般子宫或者前列腺有毛病的，按这个区域都会疼，严重的摸上去会有疙瘩或颗粒。



每天搓搓双脚的子宫反射区，就能保养好子宫。

但是，我见过的人中，很少有像这个编导这样双脚都爱侧立的，一

般都是单侧侧立。哪只脚侧立起来，就说明哪边的子宫或前列腺有问题。

如果脚后跟明显突出来一块，就有可能是子宫内膜异位了，一定要去医院检查一下。

女性的子宫多多少少都会有点问题，所以，建议大家没事儿多摸摸自己脚上的子宫反射区，每天用大拇指往下推36下，起到一个保健的作用。如果子宫反射区摸起来会疼或者有疙瘩，那就重点按揉，把脚上的疙瘩揉开了，子宫里的囊肿也就被您揉开了。

如果觉得手上没劲儿的话，每天晚上泡脚或者躺在床上的时候，用两只脚的后跟互相搓子宫的反射区5分钟，不费多大事儿，也不花一毛钱，就能保养好您的子宫。

其实，从这个编导一进门，我就怀疑她可能妇科会不太好。刚进6月，天气还不那么热，她就穿上了低腰的超短裙。往往凉气是女孩子身上很多毛病的根源。她走的时候，我说："杨老师请你回去把长裤子穿上，进了三伏天再穿裙子。"

如果谁家孩子也像她一样，老是爱脚外侧着地，夏天穿得很少，冬天爱穿裙子，那一定要检查一下她足底的子宫反射区。

子宫是女人的根本，它里面长了疙瘩，自己会说的。您听得懂它说的话，就能提前预防很多烦人的疾病。

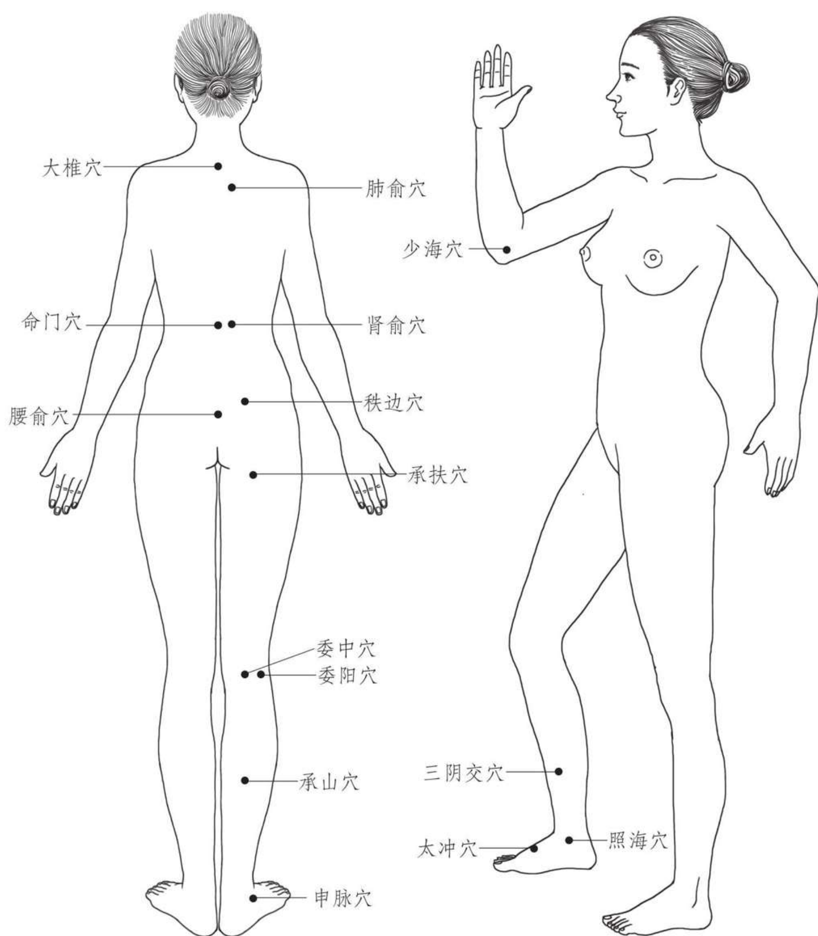
没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄

随着年龄的增长，很多人的身形不再像年轻时那么挺拔。这时，就要注意，身形的变化可能是脊柱的某些问题引起的，需要及早检查和治疗。

我一个学生的父亲，中年时酷爱钓鱼，长期处于阴冷潮湿的环境中。后来，他腰痛得厉害，不能长时间站立，走路不超过100米就得蹲一会儿，先缓缓劲儿再继续走。因为腰痛，他不再像年轻时那么身形挺拔了，还被医院确诊为椎管狭窄。

椎管狭窄其实就是脊柱的椎管变得比原来窄了。怎么就比原来窄了呢？有先天的原因，也有后天的原因。先天的有很多是因为营养不良造成的，后天的基本是椎间盘突出造成的。通常得这个病的，还是四五十岁左右的中年人比较多。

这种病要怎么治疗呢？我先选择太冲、照海、申脉、三阴交、承山、委阳、少海、委中、承扶、秩边、腰俞等穴位，每个穴位分别点揉，顺36圈逆24圈。督脉上的命门穴依后天八卦象数为“6”，那么我就以命门为中心，以上、下、左、右为序，等距离定4点，每点按揉顺转60圈，逆转60圈，中间顺转100圈，逆转100圈。



在以上穴位做生克补泻法，可调理脊柱椎管狭窄。

在我这里做了一个疗程后，我的学生欣喜地告诉我，她父亲好多了，还主动要求每天接送孩子，往返两公里的路，没有蹲下休息过一次。因为这个缘分，她后来就成了我的学生。学成之后，这个学生持之以恒地为老父亲做治疗，老人的身体和精神状态都有明显好转。隔年春天，老人还参加了“夕阳红之旅”，足迹遍及广东、广西、云南等地。

手也能望闻问切

手部观诊是诊病的第一步，而且从手上看病往往很准。但是手诊主要是作为一种辅助的诊断方法，还得与足部、耳部、小腿等反射区搭配使用。

我经常说，我的工作是摸摸脚就能治病。但很多时候，我诊病并不一定从脚上摸，而是要手脚并用。

手上看病往往很准。一般有患者过来，我都是先看看他的手，初步诊断他可能有哪方面的毛病，然后我再在脚的重点反射区摸一摸，基本就可以下结论了。也可以这么说吧，看手是我望闻问切的第一步。

在手上看病，有两次我印象挺深刻的。

有一年我去外地看我姐，一个副市长让我给看看病。他说："您看我有什么病？"我看看他的手，又看看他的脚，说："您上医院检查一下，您的胃可能有毛病。"但是我没具体告诉他是什么病。一般看出比较重的病，我都先让患者去医院做个检查，因为这种病轻易说出来，患者会紧张。但是这个副市长一直追着我问，我实在被逼得没办法了，就说："您可能是胃癌早期。"他一下子惊着了："哎呀！神医啊。确实，两年多了，一直查不出什么毛病，最后在协和医院查出来是胃癌早期。您早来啊，早来我就不用跑那么多趟医院了。"

结果这件事儿第二天就轰动了，他们的组织部部长问我姐，是不是天津来了个神医。我姐说："不是，哪有什么神医。"后来这个组织部部长也让我给看看。我一看他的手，脑子一下子蒙了。我从来没见过那样的手，满手都是褐色斑点。因为手上也是一个全息的反射区，我一想，密满全身的是什么，只有血液无处不在啊。我说："您可能血液有毛病。"他非常吃惊地说："哎呀！果然是神医！我是败血病啊。"

这两次手部观诊的经历我一直忘不了，从那以后也养成了先对手来望闻问切的习惯。但是手诊主要是作为一种辅助的诊断方法，要是没有经验的人，光从手上看，不能妄自下论断，还得与足部、耳部、小腿等反射区的反应结合起来看。

手形里的疾病密码

手形与性格息息相关，平常多观察自己手指的形状，再结合自己的性格来分析，您就可以发现身体哪个脏腑有毛病，从而可在反射区上去寻求“解脱”。

对普通老百姓来说，没必要掌握太复杂的手诊知识。下面我就把一些简单的跟手形相关的常识跟您说说。

拇指严重向后弯曲

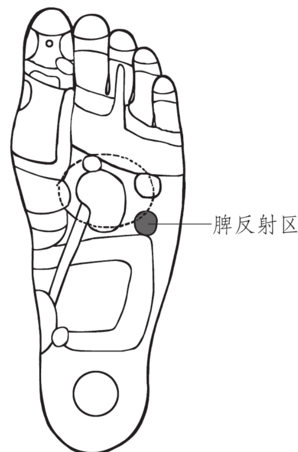
手掌自然伸直，如果拇指向后弯曲得非常厉害，这种人一般多才多艺，能力强，但在事业上容易见异思迁，一般不会安心做一份工作，跳槽的次数比别人多。这种人在遇到困难的时候意志力差，属于那种挖井时挖三尺两尺不见水就立马换地方再挖的人。而且，这样的人爱多思多想，脾最容易出问题。

比如说，大家在一起抽烟，如果其中一个人单独抽出一支烟点上，他会想：这人抽烟也不给我散一根，这不是看不起我吗？

又比如，两个人正说得热闹呢，其实不过说的是中午聚餐时有种咸菜好吃。他一进门，人家停下不说了，他就会想：这俩人准说我呢。

遇到这样的人，一般人可能会认为他小心眼，实际上是脾多思造成的，绝不是什么生来的性格使然。

这种人平常一定要好好地梳理自己脚上的脾反射区，多吃一些祛湿的食物，如黑豆、薏米、冬瓜、赤小豆、黑芝麻、山楂等。把身体里的湿气祛掉以后，他就不会出现一些莫名的倔强、小心眼和多思多想的情况了。



心眼小，是因为脾多思。

长期脾不好的人容易没有精神，事情一多就会力不从心。这是因为他脾土不好，然后影响到肺金，甚至影响到大脑的供血。所以他就会感觉处处不如人，觉得人人都是幸运儿，他怎么就不行，这是老天爷对他不公。肺又主悲，这种悲观情绪发展下去就可能出现抑郁，甚至出现悲观厌世的情绪。

所以说，平常多观察自己手指的形状，再结合自己的性格来分析，您就可以发现身体哪个脏腑有毛病，从而可在反射区上去寻求“解脱”。

拇指很直，指甲特别短

有的人拇指很直，稍微往里收，指甲特别短，这样的人性格非常犟，属于那种撞了南墙也不回头的，所以肝功能往往也不太好。

由此可见，很多生理上的特征都跟性格有关系。同样，性格也会影响疾病的发展。

每个人对待疾病的态度不一样，往往就会有不同的结果。同样是得胃病，有的人可能就很焦虑：“我怎么就胃不好了呢，千万不要长癌啊。”这样一想，面对疾病时就先处在下风了，人也会越来越消瘦。也有人以积极的心态面对，胃不舒服了，平时就开始注意保暖，以前不吃早点，现在每天早起半小时坚持吃；碰到好吃的也不再没饥没饱地吃个不停。一段时间后，胃病往往会不药而愈。

所以说，对待任何问题，都要有一个积极的态度，碰到健康出了问题，首先要从心理上进行调整。给自己正能量，战胜消极的不良情绪，

也是防病抗病的有效方法。

手掌稍宽，十指尖尖

有一种手形是这样的：手掌稍宽，十指尖尖，而且指甲很长。这样的手被称为风流手，有这种手形的人，很容易红杏出墙。

有一次，一对夫妻来我这儿看病，我一看那男同志的手，就把他老婆支开，然后问他是不是“家里红旗不倒，外面彩旗飘飘”。一开始他还不承认，后来就说实话了，确实与别的女人发生过暧昧关系。他还觉得惊讶，怎么看手还能看出这个来？

其实，有这种风流指手形的人可能本身品质没问题，而是因为生理的原因，才会有不坚守精神、难固守感情的一面。

有这种手形的人，其生殖系统和泌尿系统容易出问题，因为他们在性方面的需求比较强烈，但身体素质不见得能跟得上。

一个人如果先天的秉性和后天的保养非常统一就能战胜任何疾病。很多人哪怕先天虚弱一些，但后天注重保养，也能补养得很好。要是再懂得一些按摩反射区的手法，双管齐下，就能达到手到病自除的效果了。

很多人在安慰患者时都会说：你要坚强，这样才有信心战胜病魔，我们会给你找很多方法，找很多好医生、药物来给你治。但是这么说往往没什么效果。很多时候患者没有发现自己先天性格的弱项在哪里，找不到自己的弱项，就没办法有的放矢地调理。所以，从手相来认识到自己的一些先天特点，对治疗疾病有很好的指导作用。

足部健康自测法：知足才知福

脚上有很多窗户，这些窗户分布在脚底、脚背、脚趾、趾甲各个角落。透过这些窗户，您就能看到身体里面的一些疾病。

脚底反射区是人体最大的一个反射区，脚上反映出的健康信息最全面、最丰富，很多病在脚上的反应也就最明显。

脚底、脚趾、趾甲等都是可以看出身体疾病的很好的窗户。

观足底

脚底有很多重要的人体反射区，这些反射区变形、扩大或者缩小都能够说明人身体的一些变化。下面是一些常见疾病在脚底反射区的表现：

一、如果肾反射区向上浮出并且扩散到小肠，这样的人肾功能有些问题。如果同时小肠反射区也是往外膨出的，说明这样的人较疲劳，精神不振。

二、如果您脚底板的第四趾往下有纵纹出现，同时在脚面大拇指和第二趾之间出现了八字，那么您可能经常觉得肺不是很舒服。

三、正常情况下，脚底拇指根部都有两条线。如果只有一条横线，那表明这个人有可能贫血。这条横线就是贫血线，贫血线越深，说明贫血就越严重。

四、如果拇指根部两条线之间比较突出，这样的人一般是血压比较高，要特别注意，防止心脑血管疾病的发生。

五、第二、三趾的根部之间往外突出，表明平时容易眼睛发干、发涩。第四、五趾的根部突出的人则比较容易耳鸣。

六、如果在甲状腺反射区外侧有一纹线通到第三、四趾趾缝，这样的人可能经常做噩梦。

七、脚下从胃到十二指肠的反射区有青筋，表明平时肠胃不好，吃东西不容易消化；如果此处有密集的青筋出现，那就是便秘了。

八、如果膀胱反射区较为突出，甚至形成一个圆形的软包，那么有可能是肾虚。

观足内侧和足背

一、脚踝水肿，请多注意您的肾。

一个学生给我说过这样一件事：在他上小学的时候，他爷爷得了肾炎。有一次，他爷爷就指着自己的腿说："摸摸我的腿。"他上去一摸，发现小腿上一按下去就有一个坑，而且这个坑半天也起不来。

其实，肾炎最开始的时候就是脚踝水肿，按下去也会有坑，但是不会按下去半天起不来。像我学生的爷爷这种情况是比较严重了，脚踝的水肿已经蔓延到腿上了。

如果在脚踝刚刚开始水肿的时候就及时发现，知道可能是肾方面出

了点问题并及时采取相应的措施，肾炎就不会发展到那么严重的程度了。

二、如果在脚面上的大脚趾和第二趾中间有八字纹出现，表明有咳嗽的现象。

三、女同志如果脚趾趾关节根部水肿，那么建议您去揉一揉子宫和胸部的反射区。如果揉起来感觉酸痛或者有疙瘩等异物，那有可能盆腔有点发炎，或者稍微有一些乳腺增生。

四、如果足背部出现红色斑点，那么可能身体的造血出现了障碍；如果足背部有疙疙瘩瘩的隆起，那么平时要注意多喝水，防止出现泌尿系统的结石；相反的，如果足背部出现了很多凹陷，那么要去医院检查检查是不是肝有什么问题。

上面已经比较详细地说了脚底、脚内侧和脚背部所反映出的身体的一些状况。如果您觉得还不是特别清楚的话，建议您参照下面的表格，从脚趾和趾甲上的表现来辅助诊断一下。

脚趾或趾甲	身体状况
大脚趾红润饱满，趾甲透明有光泽	很健康，身体没什么不舒服的
趾甲薄软，有纵沟	一般是营养有点跟不上
趾甲增厚	一般是脚气感染和灰指甲引起的
趾甲纵裂	如果有心脑血管疾病的人，那么就可能是中风的先兆
趾甲下有纵行的黑线	说明您内分泌失调，女同志容易痛经或月经紊乱
趾甲嵌到肉里，俗称甲沟炎、“猴趾甲”	这是肝气郁滞的表现，要保持心情舒畅，从而保证肝气畅通
大脚趾过于丰满、肥大，颜色发红，四趾侧苍白水肿	高血压或者高血脂
拇指外侧与脚掌结合部有茧子一样的棱线	说明小脑萎缩，有可能得老年痴呆
大脚趾上翘	说明脑血管不好
大脚趾肿胀	说明糖代谢不平衡
小趾弯曲并被四趾压迫	说明耳功能不太好

第三章
管好“进出口公司”
——肠胃、肝胆、肾脏功能调理法

烧心、泛酸、消化不良：点点按按不适消

症状：烧心、泛酸、消化不良。

方法：**1**．用磁珠或王不留行籽贴耳朵食道、胃、贲门反射区，贴上2～3天，治烧心。

2．在上脘、中脘、下脘、建里穴所在的胃区找痛点，右手在下，左手在上，用右手小鱼际在痛点按揉，顺36圈，逆24圈，治泛酸。

3．刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持15～20分钟，改善消化不良、大便溏泄之症。

贴耳豆治烧心

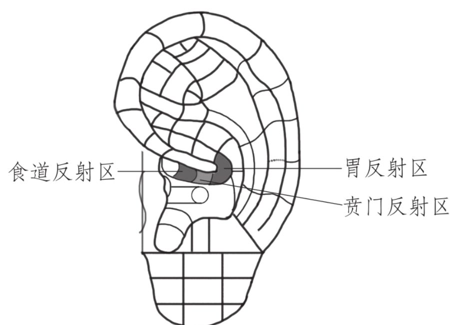
对于一般的烧心，很多人不当回事儿，不过，如果不注意防治，很可能会发展成慢性食道溃疡。因为烧心一般是食道出了问题，而不是胃上的毛病。

我有一个妹妹，当年就是烧心得特别厉害。她喜欢吃过凉、过热和坚硬的东西，时间一长，食道就受伤了。

我当时观察我妹妹耳朵上的食道反射区，那上面的皮肤发白，还有个褐色的点。于是，我就把磁珠贴在这个点上。点按磁珠时非常疼，她一直嚷嚷道：“疼死我了，疼死我了！”我说：“你甭废话，必须天天给我点。”这样点按能对食道形成持续的刺激。我妹妹照我说的做了，到现在这么多年了她再也没闹过烧心。

磁珠在一般的医疗器械店就能买到，也可以用王不留行籽来代替。但是您要注意，贴磁珠的话，一只耳朵只能贴一个。王不留行籽可以同时贴多个。胃不舒服的时候，可以贴在耳朵上的食道、胃、贲门反射

区，一次贴2～3天就行。

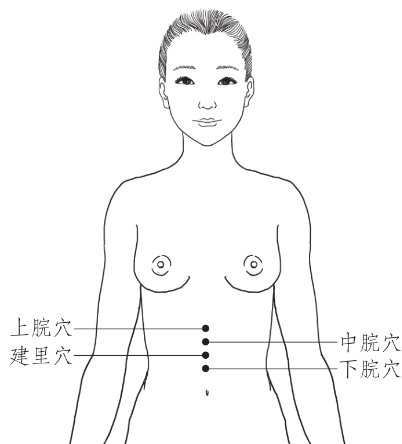


在以上几处贴耳豆，持续的刺激会让胃暖起来。

小鱼际按走泛酸

有些人胃不太好，爱泛酸水。当年我有胃溃疡的时候就是这样，容易恶心、泛酸水，说得夸张一点，就是类似于边吃窝头边吐苞米面粥的那种状态。这时，在肚子上的胃区，也就是上脘、中脘、下脘、建里这几个穴位所在的区域用五指触摸，一定会有疙瘩或者冰凉的地方。

治疗的具体方法是：找着胃区最疼的点，右手在下，左手在上，两手叠加，用右手小鱼际分别在胃区按揉，顺36圈，逆24圈。



双手相叠轻揉胃区，胃安心舒。

除了可以用上面的方法调理外，您还可以点按耳朵上的食道反射区50下，也会有不错的效果。

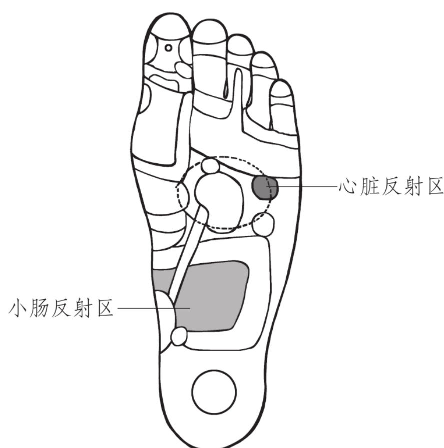
足底调理消化不良

消化不良大致可以分为两种情况：一种是一时吃得不合适引起的；另一种是长期的消化不良，感觉吃什么东西都吸收不了。不管是哪种类型的消化不良，都是因为小肠出了问题，所以人吃不下去东西，大便溏泄。

有一个老总，40多岁，一米八几的大个子，很壮，脚丫子也很大很厚。他以前还开过足疗店，但是之前做足疗的时候，被人在脚心的小肠反射区按出一个大疙瘩来——本来是没有疙瘩的。这是不专业的足疗师操作不当造成的。

我每次给他做调理的时候，就着重对中间那个疙瘩做生克补泻法。做了一个疗程（10天），他的胃口就好了很多。以前他的大便从来不成形，现在也基本正常了，他非常幽默地说："我活了43岁，现在才会拉人屎！"

如果您有消化不良之症，就请重点刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持15～20分钟，这样，小肠工作起来就能尽职尽责了。食物到达小肠之后就能进一步消化，该吸收的吸收，吸收不了的，就转入大肠，最后把渣滓排出体外，达到物尽其用的目的。



每天刺激这两个反射区，小肠就会尽职尽责地工作。

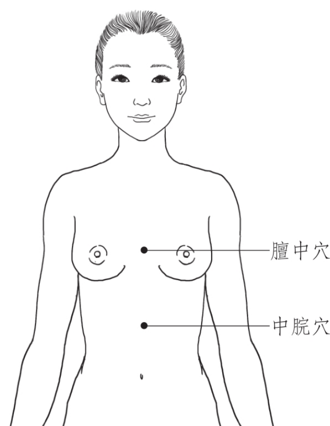
砭石之力护胃养胃

我有一个外甥，经常胃疼得厉害，我摸到他胃区的时候就觉得疙疙瘩瘩的。他工作很忙，没时间每天去做足部按摩，后来我就送给他一块砭石，让他长期佩戴。他戴了半年，说："姨，我脖子都快勒细了。"我说："看来是胃没事儿了，开始关注你的脖子了。"他说："姨，你还别

说，我的胃还真好了！那疙瘩没了。”听到这句话我一下子放心了，之前我看他脚上的胃反射区有褐色的斑点，这是个很不好的现象。现在褐色斑点没了，他的胃也不疼了，我很欣慰。

在脖子上吊砭石链子的话，绳子要长一点，粗一点，保证砭石贴在中脘穴的位置，也就是胃区。

这种方法您自己就可以举一反三，比如心脏不好，您就将砭石链子吊在膻中穴的位置；乳腺增生，那就在文胸上缝个砭石扣子；小腹经常不舒服，您就在内裤上缝个砭石扣子……这些方法都很简单，也省事儿，效果还不错。



在穴位上贴砭石，就能守护相对应的脏腑。

食欲不振：这样做吃嘛嘛香

症状：食欲不振，精神压力大，心神不宁，睡不好觉。

方法：**1**．五指并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。

2．按揉脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝反射区，每天15～20分钟。

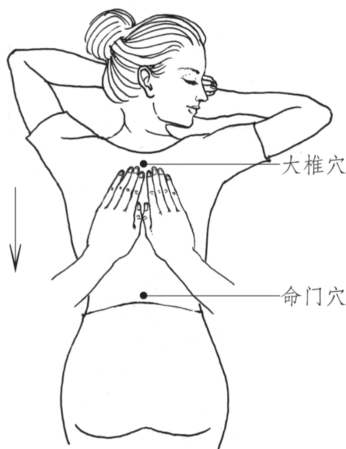
3．在背部的肺俞、胃俞、肝俞和大肠俞拔罐，每次10～15分钟。

如何治疗营养过剩导致的食欲不振

我认识一个公司的老总，他从外地来北京的时间不长，经常吃不下

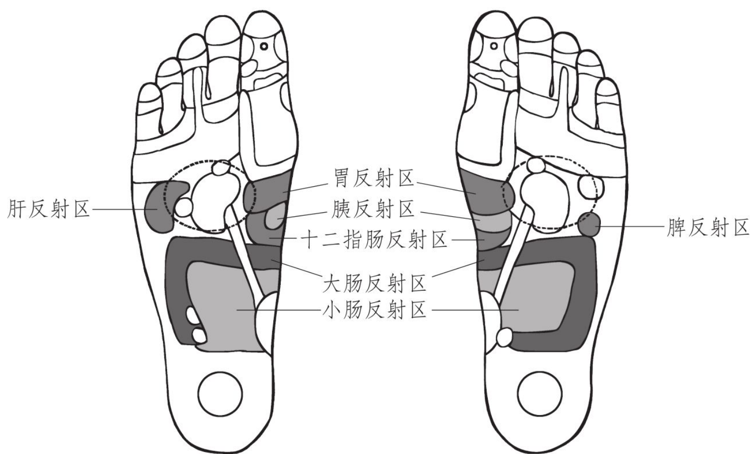
饭。他总是有应酬，基本上每天都在外边吃饭，而且每次都不吃主食。他本身脾胃不和，五行中缺土，土培护得不好，吃进去的东西也消化不动。时间长了，身体里积蓄的东西太多了，营养过剩，就会导致食欲不振，吃什么都没胃口。

针对他的情况，我建议他爱人经常给他推推背。具体方法是把五个手指头并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。



推背是表达爱的好方式。

然后每天按揉他脚上的脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠反射区，重点按揉肝反射区，帮助消化。每天坚持15～20分钟。



梳理足部消化系统反射区，让您食欲大增。

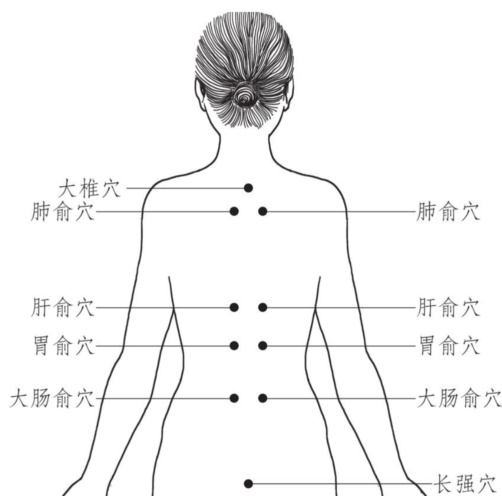
如何治疗情绪因素导致的食欲不振

我女儿调理过一位妇女。她50多岁了，丈夫瘫痪了17年，日子虽然艰辛却很幸福。最近，她丈夫突然因心力衰竭去世了。这件事情给她的打击非常大，整天不吃不喝。来我这儿以后，我和女儿经常开导她，陪她聊天，舒缓她的心情。

在帮她调理的时候，我女儿用了三个方法：梳理足部的消化系统反射区、仙人推背和拔罐。

前两个方法不用我多介绍，就是常规的方法，时间都在15～20分钟。现在主要说说拔罐。

我女儿主要在她后背的督脉上拔罐，在10天的调理过程中，虽然每次有所调整，但主要集中在背部的胃区和肝区：第一天从大椎穴一直拔到长强穴，沿着华佗夹脊拔一排；第二天就在她膀胱经上的肺俞、肝俞、胃俞和大肠俞上拔。



在后背主要穴位拔罐，让全身气血通畅。

我女儿给她做完第一次调理后，她就去买了两屉天津狗不理包子吃。第二次做完，她一出门就买了一斤大馅水饺。后来，女儿开玩笑说："这位大姐把我家附近的经济都给带动起来了。"

她以前每天早上都要哭一次，胃口也不好。从那以后，她不光爱吃饭了，心情也好了很多。通过跟我们聊天，她渐渐释然了，逐渐接受了老伴先她而去的事实。

如果您因为情绪导致长期胃口不好，我建议您试一试在后背拔罐的方法。开始的时候，您可以先拔督脉，然后再拔膀胱经，每次10～15分

钟。当然，首次拔罐或体质弱的人，在拔罐的数量和时间上都要有所减少。时间不要太长，基本上拔10分钟就要起罐。要循序渐进，以免身体承受不了，适得其反。

养胃才是养身之本

症状：胃疼、胃溃疡、十二指肠溃疡，经常性地恶心、干呕、闹肚子。

方法：**1**．两三勺醪糟，用小锅煮开，放进一个打散的鸡蛋，每天喝一碗。

2．艾灸中脘穴30分钟，或者每天用暖水袋焐中脘穴30～40分钟；经常肠胃不适者要长期调理，隔10天灸一次，连续做5～6次；顽固性肠胃不适者可隔姜灸。

3．按摩足部的消化系统反射区，每天按摩2分钟。

4．在耳朵的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区上找痛点，贴耳豆2～3天，或每天点按10分钟。

胃病一般是因为受凉所致，也有人是因为长期熬夜，或者吃饭不注意，冷一口、热一口的。现在，很多人是不饿不吃，不渴不喝，不困不睡，非得到生病了，才会关注自己的身体，改变不良生活习惯，这是非常错误的行为。胃部有毛病的人，在受寒以后，尤其是在秋冬交替之际（十月份左右），往往是最难受的。

对于胃病有什么调理办法呢？

醪糟巧治胃病

如果是胃溃疡和十二指肠溃疡，可以用喝醪糟的方法来调治。取2～3勺醪糟，用小锅煮开，就像我们平日熬稀饭一样。开锅后迅速放进一个已经打散的鸡蛋。这样的醪糟稀饭就能让您的胃舒舒服服。我女儿以前在天津的报社当记者，老是夜里工作，时间久了就得了胃病。我用这个方法给她调理，没多久就缓解了。

这里我说说溃疡。一般来说，贲门疼跟食道不舒服有关，但这种情况比较少见；幽门疼就是东西在那堵住了，动不了啦，然后胃的弯兜儿那溃疡了、破了。往下是十二指肠，它跟胃是在幽门这个部位结合的，

这个地方容易溃疡，您只要把胃整个调理好了，幽门就不溃疡了。

醪糟治胃病的法子是我母亲偶然发现的。以前我自己经常胃疼，吃了无数的药、打了无数的针、扎了无数次的针灸，都没有什么明显的好转。这胃疼的毛病到我36岁那年才真正好了。当时我母亲会做四川的酒酿，早晨吃完早点后，她就在奶锅里煮点儿酒酿，就是醪糟。煮开了以后，将鸡蛋打散了漂在上面。每天吃完早点我就喝一碗这个醪糟稀饭。后来有一天，我跟我妈说："一到上午10点、11点，我这个胃是热乎的，特别舒服，没准儿我这老胃病要好了啊。"我妈一听，说："这是好事儿啊，反正就当早餐吃呗，没准儿真歪打正着了呢。"

当时是10月份，大概吃了3个月，来年一开春，阳气往上升，再吃就不舒服了。到这年的9、10月份我都没再胃疼，胃溃疡和十二指肠溃疡的毛病也好了。这算是我母亲的一个意外发现，但是后来证明确实有效。

现在，从冰箱里拿出来的东西我直接就能吃，也没觉得胃有什么不舒服。我后来总结了下经验，要治愈就得坚持喝上3个月的醪糟。从什么时候开始喝最好呢？热天喝效果不是很大，因为天热不容易坚持。而且，胃病一般是深秋和冬天交替的时候比较爱犯，所以从深秋到过年是最合适的时间。

醪糟除了能够治疗胃疼外，还能催奶。我知道好多四川人坐月子都吃它，因为第一它能保热，让妇女的肚子里感觉比较踏实；第二它能催奶，要是用来催奶的话，放不放鸡蛋就无所谓了。

温灸中脘治胃病

有些人尤其是北方的读者反映，他们有点吃不惯醪糟，觉得味道很馊。我建议这部分读者可以试着用下面的方法。

每次用艾条灸中脘穴30分钟，或者每天用暖水袋焐30～40分钟。

我十几岁的时候患了胃溃疡，疼到最严重的时候，简直不知道怎么办。以前我们家有那种硬木八仙桌，溃疡一疼起来我就得拿桌角顶着疼的地方，桌子都被顶得乱跑。后来是一位老先生用温灸中脘穴的方法给我调理，每次灸20分钟，连着灸了20天，就好多了。现在都是买一个温灸盒，把艾条插进去，可以连续地灸，方便多了。

古代的灸是用什么呢？把艾做成那种小窝头，叫一炷。然后切薄薄

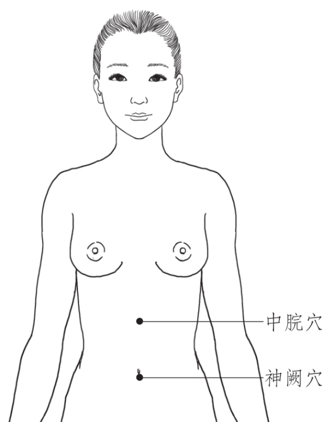
的一片姜扎点眼，搁在中脘上。把那个小窝头放在姜片上点着了，点得快到底了，甚至已经到底了也烧不着您的肉，这样连续点五炷就算一次。像古人一样，用温灸的方法给胃以温暖，就能把胃养得舒舒服服的。

曾经有一个患者，一天都没吃饭，晚上吃得急了就开始胃疼。他来我这儿时手捂着胃、哈着腰就进来了。我拿手去摸他耳朵上的胃反射区，刚一探，他就喊疼。

我判断这个人是急性胃炎，还有点儿阴寒。我就拿一根艾棒温灸他的中脘穴。过了大约20分钟，他说舒服极了，我便又继续灸了十几分钟，他起来后就没事儿了。

还有些上了岁数的人，由于年轻时有很多不好的习惯或者受生活条件所限，长期吃得不好，导致老了以后经常出现恶心、干呕、闹肚子等肠胃不适症状。像这种情况就需要长期调理了，一般要连续灸五六个疗程。每次灸20～30分钟，10天为一个疗程，每个疗程之间可休息3天。

此外，针对这种常年的慢性胃病，就要用到隔姜灸，就是把姜片扎孔，搁在中脘穴和神阙穴上，然后对准姜片艾灸。姜的辣气进入体内后能对付顽固性的消化不良。



温灸中脘和神阙，轻松应对常年胃病。

使用上述温灸的方法时，如果能在足部的消化系统反射区每天按摩2分钟，效果会更好。



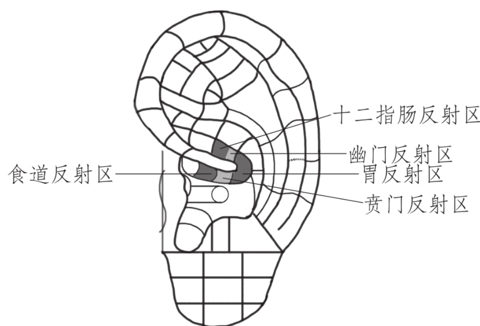
按摩足部反射区，双倍提升温灸疗效。

用耳朵治胃病

对付胃病，您还可以找到耳朵上的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区，哪儿疼点哪儿，一会儿胃就“焐”得热乎了。

对于一般的胃病，我都是告诉患者在耳朵上找痛点，忍住痛，点按几分钟就会缓解。一般说来，胃病越严重，点起来越疼。

我经常给别人点，点过的人都知道那个疼劲儿，现在我让谁伸耳朵过来，谁都不敢。上次我去北京电视台录节目，录完了，主持人对我说，她们的导播师傅多少年的胃病了，刚才在节目的拍摄过程中还疼得厉害呢。我说：“赶紧让他过来。”他过来后，我让他伸耳朵，大家伙儿都在那儿偷着笑呢，他自己也不知道怎么回事。我用磁棒在他耳朵上找痛点，果然，点到胃反射区的时候，他疼得差点儿从椅子上蹦起来。我按住他继续点，点了大概几分钟。在场的观众和工作人员都在那儿龇牙咧嘴地帮他使劲儿。后来他说，开始的时候钻心地疼，后来慢慢地忍住了，胃里就开始暖呼呼的了。



您如果赶上出差在外、跟朋友聚会或者正在工作中急性胃疼犯了，手边又暂时没有醪糟、艾条，做脚上的胃反射区也不方便，就可以直接点耳朵上的胃反射区，找到最痛的地方直接点压。

有的时候，您自己觉得是胃疼，其实可能是贲门疼、幽门疼或者是十二指肠疼。此时，自己光凭感觉没法儿辨别，在耳朵上就能找得准了。点按这几个地方，哪个点最疼，就是对应的那个脏器出了毛病。

当然，您要是自己下不去手，忍不了疼，也可以用贴耳豆的方法，在上面说的那几个反射区贴王不留行籽。您也可以把云南白药的保险子打成粉，包裹住王不留行籽再贴，或者直接把王不留行籽和云南白药都打成粉，加点水，制成小的膏药贴在耳朵上的胃区。

胃下垂：帮助迷路的胃回家

症状：胃下垂。

方法：**1**．在脚下胃反射区，用大拇指往上推，推36下。

2．用四位一体基础法培补肾、脾和血海穴。

3．在肝俞和脾俞拔罐。

注意：吃完饭后躺半个小时再起来活动。

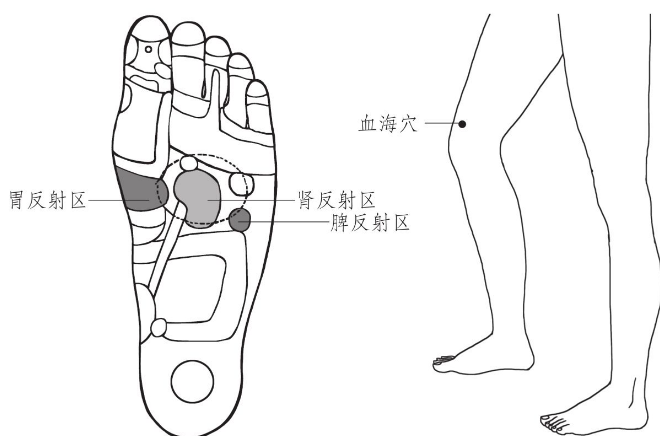
胃下垂的人一般比较瘦弱，尤其是老年人容易得这个病。我曾经接触过很多这样的患者。

有个老太太70多岁，体重70多斤，特别瘦，还特别要强，爱干活。她胃下垂非常严重，让她喝一口水，紧接着用手摸着她的胃，就感觉水过来了，像有一个小圆珠滚下去，非常吓人。

我给老太太提了个建议，吃完饭不要着急活动，就劲儿躺下，半小时以后再起来收拾碗筷。因为她脾虚，肌肉和内脏器官可能萎缩了，而饭后劳作会使食物未经消化就往下沉积，只会给胃增加负担。

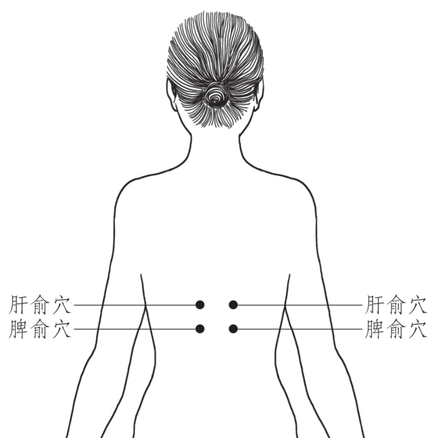
我给她按揉胃的反射区，同时加强对脾的刺激。一般脾胃不好的人，在做足部反射疗法时都是按胃、胰、十二指肠这个顺序点按，各36下。

另外，我用四位一体基础法培补她的肾、脾和血海，使她气血相通。这样等于是在调理了消化系统的五行顺化之后，再疏通全身的气血，相当于给全身做保健了。



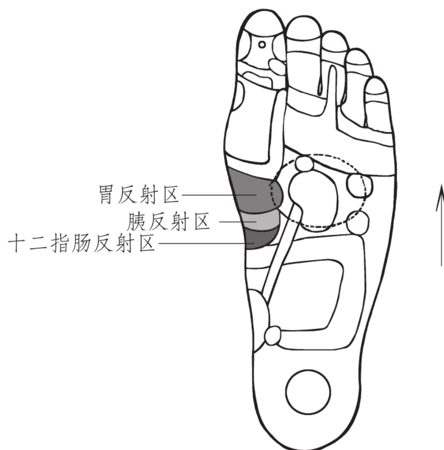
疏通这几个部位，等于给全身做保健。

有条件的话也可以在肝俞和脾俞拔拔罐。



在肝俞、脾俞拔罐，促使气血畅通。

我建议老年朋友吃完饭要先平卧一会儿，让胃里的食物消化后再起身活动，否则到了胃下垂的地步就很被动了。已经患有胃下垂的朋友，饭后半小时，自己在胃反射区用大拇指往上推一推，推36下就行，坚持一个月，您就会感到胃下垂明显改善了。



胃下垂了，自然要从下往上推。

呃逆症：经常打嗝肯定是脏器出了问题

症状：一直打嗝。

方法：**1**．偶发性打嗝：一口气喝13口水，连续地、小口喝。

2．经常性打嗝：①在脚背的横膈膜反射区横着推100下。②仙人推背——从上往下，然后再从下到上，连续推背15分钟。

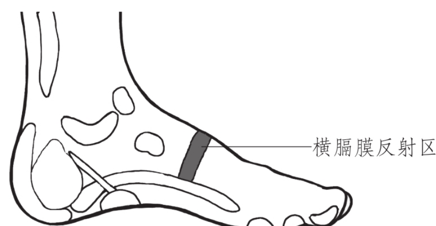
有人吃完饭以后习惯性地打嗝，这是怎么回事呢？这种情况偶尔发生一次不算是病。有时候是吃饭太快了，气儿没顺下去就往上逆了。还有突然着点儿凉也容易打嗝。这些情况就是一口气没喘好，跟呃逆不太一样。像这样的情况，一般喝13口水就行了。小口喝，一口气连续喝13口，把凉气压下去就好了。

但是如果有人经常打嗝的话，那肯定是脏腑出了毛病。另外，像胃火大、脾胃虚等都会导致打嗝。

有一位离休干部住在中医附院，呃逆不停，吵得其他住院的人不能休息。一位副主任医师把他介绍到我这里，告诉我，他一个劲儿地打嗝，住院的人都被吵得闹着要出院。

我就在足部梳理他的消化系统，在横膈膜反射区用补泻一步法横着推了100下，效果正如他的女婿所说——“戛然而止”。“真没想到，半个月不停地打嗝，不能吃喝不能睡觉，吃药针灸都没奏效，但现在就这么一下子就给弄好了，这下可舒服了。”老人一边说，一边双手合十，连连

拜谢。



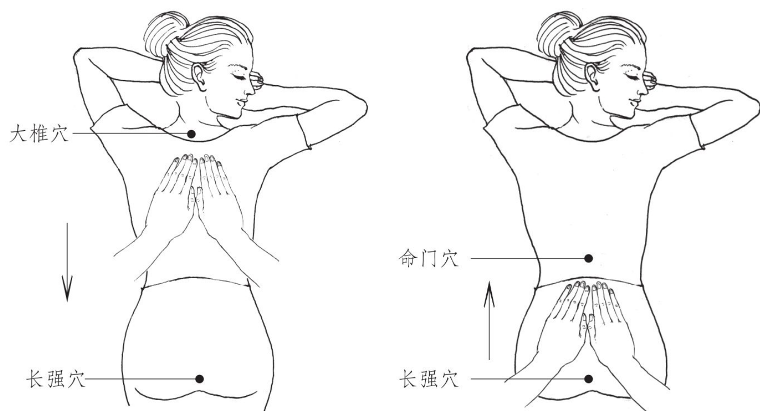
打嗝了，赶紧推按横膈膜反射区。

这里还提醒大家注意，有的孩子刚刚懂事，大人越到吃饭的时候越说他，这个孩子就容易打嗝，所以孩子吃饭时大人不要说他。

老年人一旦长期打嗝，家人就一定要特别注意了。我朋友接诊的一个患者，老爷子78岁了，一直打嗝不止。他打嗝的声音很洪亮，说话声音也特别响，满面红光的，整个人处于亢奋状态。这种嗝属于肾水衰竭，就是说阳气外泄太多了。这样的人得急救。

老人打嗝其实是可以预防的，用“推背”法就可以。从上往下，然后再从下往上，就是从大椎穴推到长强穴，再从长强穴上推到命门穴，反复推15分钟。这个推法有几个地方受益，脊柱受益，华佗夹脊受益，马尾神经受益，膀胱一经二经全受益，所以整个背部的阳气都生发起来了。这个方法，把五脏六腑一起调理了，就能达到脏腑间五行生克的平衡。这个方法不仅对打嗝有很好的疗效，也是老年人保健的基础法。

建议子女们每周给父母推背两次，把全身的脏腑都调顺了，就不怕他们再得什么大病了。



经常推背，送给父母一个健康体魄。

便秘：学会时常给肠子“洗澡”

症状：顽固性便秘。

方法：**1**．每天晚上泡完脚后，依次刮按右脚上的升结肠、横结肠反射区，左脚上的横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区，然后蜷起四指，从上往下刮小肠反射区。

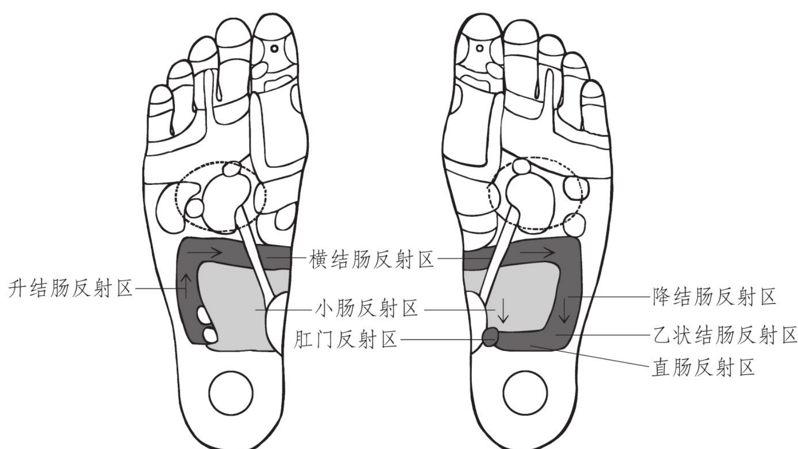
2．在肚子上垫一层布，中指搁在神阙穴处，一上一下地点按。

现在患便秘的人不少，而且很多人都是常年的顽固性便秘。在这里我要向您介绍对付顽固性便秘的一些常见调理方法。

刮按脚底肠反射区，给肠子“洗澡”

您看过足部反射区挂图会发现，横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠，还有右脚底的升结肠，这片区域有很多弯道，拐弯的地方肯定会有死角。这就像我们过去冬天生炉子的时候清理烟囱，烟囱拐弯的地方肯定是灰比较多。同样的道理，在与我们的反射区对应的大肠上，拐弯的地方也会长年积累一些排不出去的宿便。要想把宿便清理出体外，您就要一点点把拐弯的地方揉开。

有便秘的人每天晚上泡完脚以后，按图中箭头所指的方向，右脚从升结肠、横结肠反射区一路刮过去，左脚从横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区挨着刮按下去。然后蜷起四指，在小肠反射区从上往下刮，就能全面促进肠道的蠕动。



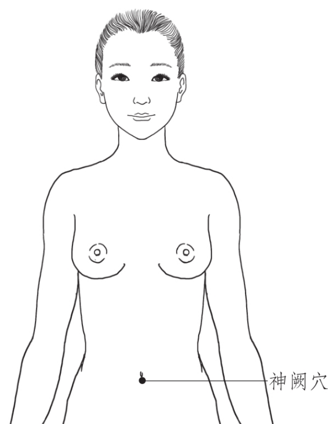
从左脚到右脚，从大肠到小肠，把宿便刮出体外。

点按肚脐神阙穴，和胃理肠

便秘有时候也跟自身的体质有关系，比如我自己就是内燥的体质。我母亲在怀我的时候，她跟别人学吃益母膏来补身子，但是益母膏本身火气比较重。结果我在她肚子里待了近12个月才出生，快赶上岳飞了！我生下来的时候头发都过耳朵了，眼睛里好多眼屎，也不像别的小孩一样寸屎寸拉，从刚生下来就一天一截两截地大便，很干燥。这就是属于先天内燥的体质。到了两三岁的时候，我每天必须吃冰激凌，今天不吃明天不拉。我记得1959年的时候，我到北京住了15天，这15天都没解大便。

对于自己便秘的情况，我也尝试了很多办法。除了上面说到的按摩足底外，还有一个更简便的方法，就是点按神阙穴：在肚脐上垫一层布，中指搁在神阙穴处，一上一下地点按。

有一次，一个编辑来采访我，他那几天正闹便秘。我告诉他这个方法，结果他做了没10分钟就去上厕所了。这方法基本上都是十几分钟就管事儿，如果迟钝点的，晚上点，第二天早晨5～7点这段时间就会有排便的感觉。



中指点按神阙穴，便秘不再来。

我现在天天晚上用这个方法，一天一次，感觉挺好的。先天内燥或者后天虚火上扬、虚火比较重的中老年人，甚至包括孩子，都可以用点按神阙穴的方法来治便秘。

痔疮：都是便秘惹的祸

症状：痔疮。

方法：**1**．在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺36圈，逆24圈，每天2～3次。

2．在后背的长强穴到命门穴之间使劲来回横搓100下，每天一次。

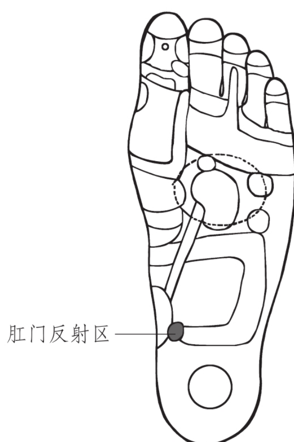
3．每天用3～4片无花果的叶子煮水，热熏肛门。

足部反射区治痔疮

现在得痔疮的人很多，主要是便秘造成的，当然也跟久坐有关系，还有怀孕的妇女坐胎时把痔疮给“坐”出来的。

一般来说，患者来找我时都不说是来治痔疮的，只是我在做全脚梳理的过程中，发现他们的肛门反射区有疙瘩，然后我就问他们是不是有痔疮，一般人都不好意思说。我也不多问，就在他脚底找一个痛点，加强做。现在好几个患者都跟我说，痔疮好多了。

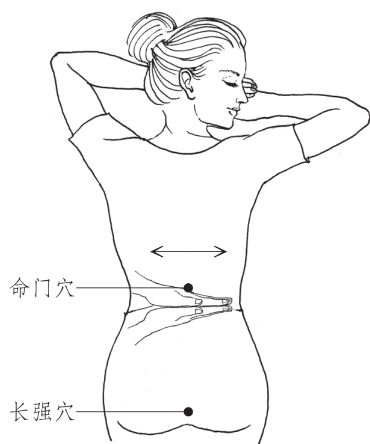
这个方法很简单，您自己在家就能做，就是在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺36圈，逆24圈，每天2～3次。学会了这个方法，您就能摆脱痔疮的困扰。



点按肛门反射区，摆脱痔疮困扰。

搓后背治痔疮

除了在脚底的肛门反射区推按能促进排便、润滑肠道以外，您还可以在后背的长强穴到命门穴之间，来回横搓，使劲搓上100下。每天这样搓一次，能很好地调治痔疮。



来回横搓后背，不受痔疮之累。

还有一种方法是每天用3～4片无花果的叶子煮水，热熏肛门，这对治疗痔疮也能起到很好的辅助作用。

腹泻：脚后跟有神奇止泻点

症状：腹泻，一天拉肚子3次以上。

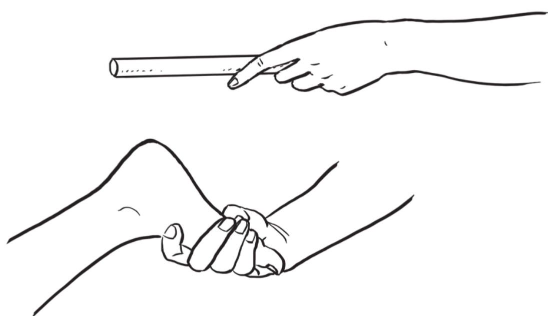
方法：在脚后跟找到疼点，即止泻点，用小棍或者其他又细又硬的东西敲18下。

俗话说，好汉也架不住三泡稀。如果您一天跑三趟以上的厕所，就说明是腹泻了。大部分人觉得腹泻算不上什么大病，但严重的话可引起脱水，尤其是老人和儿童，身体抵抗力弱，更不能掉以轻心。

腹泻一般是因为着凉或是吃了不干净的东西，如果不是特别严重的话，可以用下面这个方法：趴到床上，把两只脚的脚后跟露出来，在每只脚的脚后跟中间偏里侧，找到一个疼点。然后，用小棍或者剪刀把儿之类又细又硬的东西，竖起来敲这个疼点，敲18下。这样做了以后，腹泻的人顶多再拉一次就不拉了，这个疼点就叫止泻点。要是小孩子腹泻了，怕用小棍敲太疼，您就可以用食指代替小棍，效果也是一样的。

去年在延庆上课时，我在课上就跟学生说，用小棍敲脚后跟可以治

腹泻。一个学生说："老师，我从早上起来到现在拉三遍了。"我说："那好，正好给大家现场示范，看看管事儿不管事儿。"我让她趴在按摩床上，在旁边找了一个小棍，一边脚后跟敲了18下。



用小棍或剪刀把儿敲18下脚后跟，可以止泻。

后来到那天的课上完了，那个学生也没再跑厕所。如果情况不见好转或粪便中带血，那就要看医生了。

学生们都说教科书里没这招，但这招就解决问题了。

提醒一下，脾胃虚的人尤其不要喝凉水，要喝温水或热水。脾胃虚的人喝凉水最容易导致腹泻。

对于老年人的五更泻，我要特别说说。为什么叫五更泻呢？早上四五点相当于古时候的五更，因为泄泻是在这个时候发生的，所以就叫五更泻。经常五更泻的人一般气血虚，有时候自己也搞不清楚到底是醒了就想上厕所，还是因为要上厕所被逼醒的。对于五更泻，用小棍敲止泻点也管用。

胆结石：胆囊也需要定期"大扫除"？

症状：胆结石。

方法：**1**．重点梳理脚上的脑垂体、脾、上下身淋巴和右脚肝、胆反射区，每天20分钟。

2．在足部的胆反射区贴敷云南白药。

3．吃云南白药的保险子，每天1个，连吃20天。

4．在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽。

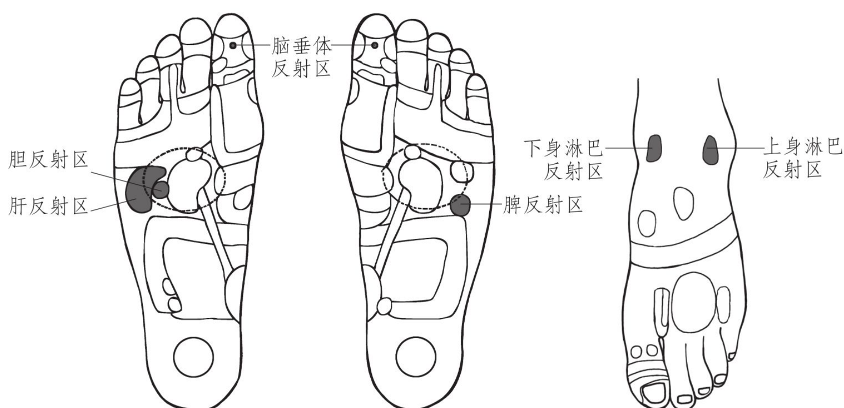
5．喝金钱草泡的水。

我认识一个患有胆结石的朋友，他犯病时真是疼得死去活来，家人眼看着他遭罪，却束手无策。

因为他家在外地，所以我给他调治了几次后，就把这套方法教给他的女儿和女婿，让他们回家后坚持给父亲做。

这里我要先说明一下，您在用足部反射疗法调理之前，最好先照一照B超，如果结石直径在0.4厘米及以下就可以做。如果胆结石直径在0.6厘米左右，您就要慎做。因为胆总管的内径差不多为0.5厘米，做的时候就可能因为刺激过度导致结石掉到胆总管上。

怎么做呢？先重点做脑垂体反射区，然后按揉左脚的脾反射区，再按上下身淋巴和右脚肝、胆的反射区。这种日常的保养也不需要用什么特殊的手法，就是一般的推按和梳理，每天20分钟。最后，在足部的胆反射区贴敷云南白药。



梳理这些反射区的同时，用云南白药贴敷胆反射区。

另外，我还让他回家吃云南白药的保险子，每天1个，连吃20天。

胆系统的毛病一般都可以用上面的方法来调理。您如果患的是泥沙型的胆结石，可以一边梳理前面所说的那几个反射区，一边喝点金钱草泡的水。对于胆结石这种毛病，现在医学界总体的看法还是认为不见得非做手术不可。手术只是治标，反射疗法则是把胆的自愈功能给激活了。您只要让胆囊里气血通畅，它就不可能淤积。这就相当于自己家的屋子，如果总是定时打扫，肯定没有蜘蛛网，地上也不会有尘土堆积。

另外，日常给胆囊“大扫除”的方法还包括平时多泡泡脚，多敲打敲

打胆经和肝经等。您还可以在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽，给它一个持续的刺激。还是遵循前文提到的原则，如果结石直径在0.6厘米左右，要慎贴。



在耳朵上贴耳豆，也是治疗各种胆病的好方法。

对于胆结石、胆囊肿、胆息肉的调理还有一处十分有效的反射区，在左脚第四趾外侧。有一位患者经西医检查后发现3个大的、8个小的胆息肉，我们给他在这个反射区调理了6～7次后，他再去医院检查，8个小的胆息肉没了，3个大的也变小了。

肾结石：多喝水就是最有效的方法

症状：肾结石。

方法：**1**．喝还阳水。

2．点按或推揉脚下的肾、输尿管和膀胱反射区20分钟。

3．用金钱草泡茶，每天喝。

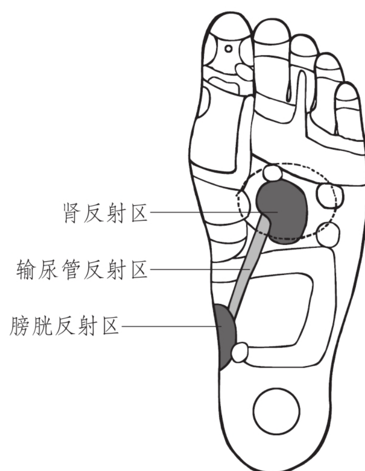
肾结石一般是钙质在尿液中和草酸或磷酸沉淀在一起形成的结晶。

结石的大小不一样，小结石能够由尿道排出；大的结石呢，可能就卡在泌尿系统出不来了。它不仅影响排尿，还会导致腰痛。结石大小跟疼痛关系不大，但这个结石是否移动跟疼痛的关系就大了。结石不移动，不会感觉疼。较小的结石移动时，产生的痛感反而比较强烈，而且任何时间都有可能发作。

预防肾结石最有效的方法就是多喝水。经常喝还阳水能使人大便顺畅。把滚开的水倒入保温杯中，盖上盖子，凉一宿，这个水就是还阳水了。盖上盖子后，热水中的水蒸气跑不出来，升到盖子上冷却之后变成

液态水又掉了下来。这样反反复复以后，水的味道也改变了。不信您可以试试，把沸水同时倒入两个杯子中，一个加盖，另一个不加盖。第二天清晨再喝，两杯水的味道就有很大差异。加盖的这杯水，古人就称它为还阳水。等大家养成了每天早上大便的习惯，您的身体就形成了一个良性循环。身体里的垃圾能及时排出来，肾里面就没有理由再形成结石了。

有一个大企业的副总得了肾结石，一开始，他在天津的大医院治疗的时候，疼得来回打滚，医生就经常给他打杜冷丁（哌替啶）。他大姨姐跟我认识，看他那么痛苦就跟他说："要不你让杨老师给看看。"他的司机就把他给送过来了。我灵活运用按、揉、推、刮四位一体基础法，给他梳理脚下的肾、输尿管和膀胱反射区。第一只脚还没做完，他就拿起电话跟他的秘书说："办出院手续，我不住院了。再住下去，我的病没治好，倒成了杜冷丁的依赖者了。杨老的手可比那杜冷丁强百倍。"后来我就坚持在足下反射区给他调理，每天做半个小时。



得肾结石了，当然要先点按肾反射区。

同时我让他买点金钱草泡茶喝。金钱草在中药店都能买到，最好选老药，晾干的那种，要是买到新鲜的最好先炒一炒。

前10天我稳稳地做，并让他喝金钱草泡的水。到第11天的时候，我给他加劲做。在做之前，我让他先喝两杯水，做完一只脚再喝两杯。喝完就让他去跳绳，结果到第13天结石就下来了。

肾结石不是什么了不起的顽症，您用我上面说的方法就能把结石给化解了。

第四章
人生最贵气韵深
——心肺功能调理法

心心相印的日常保健法

症状：心烦、胸闷、气短、腹胀、没胃口。

方法：**1**．请家人把双手搓热，左、右手心分别放在自己后背的至阳穴和胸口的膻中穴，后面那只手不动，前面那只手先按顺时针方向轻揉100下，再按逆时针方向轻揉100下。

2．用大拇指在左脚的心脏反射区，平稳地往上推10分钟。

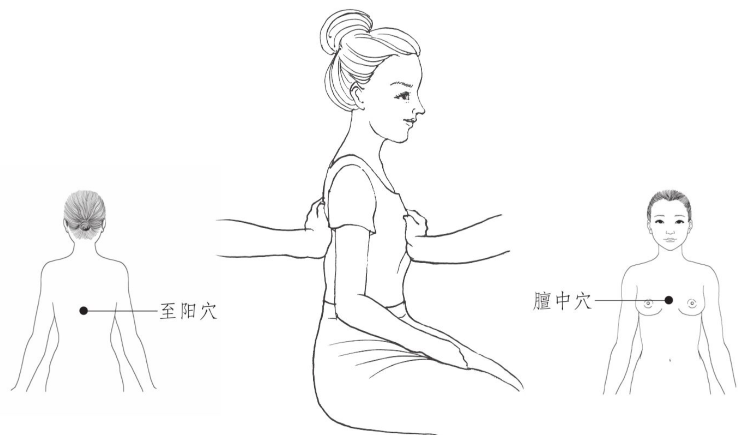
3．每天拍手200次，根据身体舒适程度增加次数和力度。

心脏不好的人最怕刺激，那么平常的时候您就要多做一些让自己安心的事情。每天保持好心情，多想一些让自己宽心的、开心的事，别因为心脏不太好就整天心慌慌的，给自己不好的暗示。

心心相印，每天必做安心之法

如果家里人有谁心脏不太好的，我教给您一个方法，我叫它“心心相印”按摩法。您每天给他做十几分钟，效果绝对好。

具体做法是：把双手搓热，一只手的劳宫穴放在背后的至阳穴，另一只手的劳宫穴放在前面的膻中穴，两手掌心相对，后背的手不动，前面的手平稳地先按顺时针方向轻揉100下，再按逆时针方向轻揉100下。在使用这个方法的过程中，两个人都要保持安静，心里也要很平和。



双手的抚慰就是很好的补心药。

有一次，一个出版社的编辑来我这儿谈书稿的事。谈了一会儿，我发现他眼神散乱，精神老是不集中，老用手捂着胸口和肚子。我问他怎么啦，他说这段时间挺忙的，没休息好，老觉得心里和肚子里堵着什么东西，闷得慌。我说："先别谈了，我给你做一个'心心相印'疗法吧，做完后把精神打起来再跟我谈工作。"

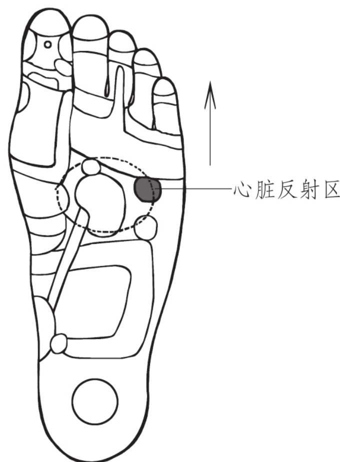
我叫他坐好，把眼镜摘下，闭眼、放松、腰挺直。做完后，他说："我感觉鼻子一下子畅通了，眼睛也亮了，看东西好清楚，现在我懂什么叫神清目爽了。"我说："你完全可以把膻中穴称为'开心果'。你要是郁闷，吃不下饭，按住膻中揉一会儿就会觉得心胸舒畅很多。"

这个方法其实是把他的前后心全保护起来，疏通身体里的气，气通了，人就会马上觉得很舒服。其中，膻中穴是气穴，刺激它就能通心、肝、脾、肺、肾这些脏器。只有这些脏器气机畅通了，人才会有精气神。

我还告诉他，这是一个胸腹部的基础保健大法，只要你胸腹部不舒服了，都可以请家里人来给自己调理，一做准灵。

针对脏器的不同情况，揉的次数也不一样。心脏不舒服，在膻中穴顺时针轻揉100下，再逆时针轻揉100下；要是脾胃难受，就按顺时针800下、逆时针800下的方法来揉。

这个方法您也可以自己给自己做，不过得躺在床上，后背必须躺实，不能说话，否则效果就差一些。躺下来以后，右手在下、左手在上按在膻中穴，平稳地、有节律地顺转100下，逆转100下。这时候，您会觉得心里非常安稳。如果能坚持天天做，效果当然更好了。



脚下的心脏反射区最听手的话。

这样做完之后，再用大拇指在左脚的心脏反射区很平稳地往上推10分钟。为了把整个心脏都照顾到，我一般建议大家用大拇指横着往上推，这样就能给心脏一个周到、细致的安慰。

每天拍手，心脏强壮不用愁

一般人稍微有点心律不齐就觉得很紧张，认为自己心脏有大毛病了，马上到医院找医生，折腾到最后，可能钱花了不少，效果却不大。

在我看来，心脏的毛病不是不治之症。只要您平时注意保养就没什么大事儿。五年前，我自己就有点儿心律不齐，在大拇指根部有很多紫筋，还有十字冠心纹。有一次单位搞活动，组织吹气球，我爱逞能，一口气一个，吹气时没感觉，但吹完后过了一阵，我就不舒服了，出现了心律不齐、心悸等多种冠心病症状。从那天以后，我就坚持每天拍手，拍300下左右。刚开始拍的时候，手会起刺，起完刺手掌就有裂纹了。但我没管它，只暂时减少了拍手的次数，减轻了拍的力度，慢慢适应了以后，我又逐渐把次数加上去。拍到最后，我就发现那根紫筋消失了。

心肺功能不好的人，刚开始拍手的时候可能越拍越难受，不必慌张，这种难受是身体的一种本能保护反应。我之前说拍手要从200下开始拍，逐步递增到800下、1000下。但是，您不必拘泥于此。开始的时候，您可能拍不了200下，心律也会有些变化，那就能拍多少下就拍多少下吧，只要每天坚持，循序渐进，量力而行就可以了。

我把我亲身用过的，对缓解心律不齐和保养心脏有特效的拍手保心法推荐给大家。心脏有毛病的朋友，您只要坚持下去，假以时日，肯定

会有欣喜的改变。

心绞痛：功同救心丸的突发急救法

症状：心绞痛，心悸。

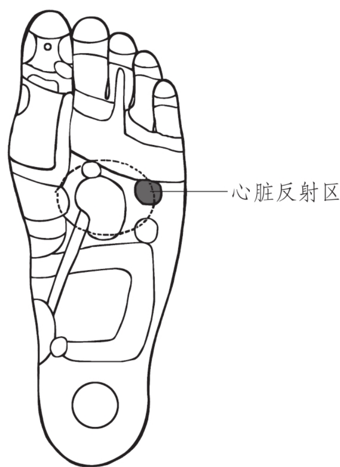
方法：1．在膻中穴周围一指宽的地方，上下左右分4点，每点分别按揉，顺9圈，逆6圈。然后在膻中穴按揉，顺36圈，逆24圈。

2．用右手大拇指指尖，最好是把大拇指倒立过来，重力掐揉左手大鱼际9下。

注意：心衰比较严重的患者，不要使用膻中穴按摩法。

心脏不太好的人，脚下的心脏反射区就会有一个小硬疙瘩，这属于器质性的病变。50岁以上的人，如果心脏反射区有软的疙瘩，那就属于功能性的病变了。就像自行车，骑着骑着闸也不灵了，铃也不响了，胎也该补了，这属于功能性的；如果是这辆车一下子撞了，圈都弯了，那就是器质性的。另外，如果心脏反射区往脚趾方向拖得很长，比正常的反射区大，而且在上面出现横纹，那心脏的毛病就比较严重了。这时，通过按揉心脏反射区，看看里头是有硬物、气泡还是条棱，就可以判断心脏受伤害的程度，这是一个层层递进的过程。

心脏病虽然是一种慢性病，一旦发作起来，麻烦就大了。一般心脏有毛病的人很容易突发心绞痛、心悸等。

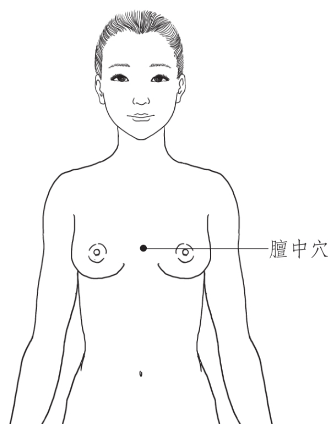


经常观察心脏反射区，健康状况心中有数。

梳理膻中穴，开启心灵之窗

我的一个学生还在服务场所工作的时候，有一次，他正在给一位客人做保健按摩，突然发现与客人同来的助手躺在床上，表情十分痛苦。他就问这位先生哪儿不舒服。客人告诉他，自己的助手才30多岁，以前得过心绞痛，已经做过三处搭桥手术，但现在每天还是得疼几回。我这个学生就主动说："我跟老师学过调理心脏病的方法，我来给这位先生治治吧。"

他用的是生克补泻法，首先在膻中穴周围一指宽的地方，上下左右分4点，分别按揉，顺9圈，逆6圈，梳理膻中穴周围，使周围的环境达到一个平衡。然后在膻中穴加大力度按揉，顺逆的圈数分别是9的4倍和6的4倍，也就是顺36圈，逆24圈，这样就又达到一个五行生克的平衡。



在膻中穴用生克补泻法，就能缓解心绞痛。

短短几分钟以后，那个人就觉得非常舒服了，用他的话说就是"觉得心里像开了一扇窗似的"。

半个月后，那位老板驱车来到这个学生工作的地方，要他辞职，并请他做私人保健医生，给出的条件是年薪6万，另外送一辆车、一套房。这个学生以他精湛的技术赢得了优越的生活条件，而那位心脏病患者，经他做了几次按摩后，心绞痛的毛病就一直没有再犯过。

心脏问题比较严重的朋友，居家自我调理的时候，可以把顺转、逆转的圈数增加。比如说，周围四点可以是顺36圈，逆24圈，中间则是顺90圈，逆60圈，这样就能达到一个五行生克的平衡，心脏也会因为这种平衡而十分舒坦。

我的一个学生，经常性地心颤、心脏缺血、心律不齐。有时候他睡觉睡得不好或者生点儿气，心脏就会没节律地哆嗦。我是2004年给他治的，就是用上面说的这个生克补泻法。做完第一次后，他觉得特别好，说心里一下子亮堂了，舒服很多。隔了几天，我又给他做了一次，他说：“老师，您知道一辆生了锈的破车刚上完油是什么感觉吗？一开始骑不动，到后来那个滑润啊！我的心脏现在就是那样的感觉，40多年都没这么舒服过了。”我用这个方法给他治疗了两次后没再治过。后来他出国了，2008年过年还给我打电话，说他以前心脏震颤、心律不齐的毛病从我给他治了那两次以后就一直没犯过。

有一点需要注意，如果一个人脚底的心脏反射区轻轻地摸上去就很疼，那说明他心衰到了比较严重的程度，这种情况下最好不要使用上面的方法。

掐揉大鱼际，胜吃救心丸

心脏不太好的人最担心的就是突发情况，如果这个时候救心丸没带在身上，那就更是束手无策了。您不用着急，现在我教给您一个心脏急救的方法，您学会以后，不管是给自己做还是给家人做，效果都非常不错。

如果突然心悸、心绞痛、胸口憋闷，特别不舒服，请马上先用药，在用药的同时用右手大拇指的指尖掐揉左手的大鱼际，用重力狠狠地掐9下，最好是把大拇指倒立过来，利用这样一个强力刺激来缓解心脏的压力，再掐四五下时会有出汗的感觉。中医理论上心主汗，在强烈的刺激下心血管扩张了，所以出汗了。出汗不是目的，心血管扩张、血流畅通了，顿时胸闷气短的现象就消失了。它所起的作用和心脏搭桥手术相同，只是手术后要长期靠药物调理，会引发胃、肝、肾新的伤害。



左手大鱼际就是随身携带的救心丸。

这个方法还可以用来做日常保健，具体做法与急救时有些不同：把您的左手举得与心脏一样高，用右手拇指在左手大鱼际按顺时针方向按揉81下。轻轻地按揉，不要使很大劲，把手放平就行，没必要站起来。



左手抬到与心脏同高，是此动作的要领。

不管是日常保健还是治疗调理，我建议尽量在中午1点这个时间来做，包括我自己给别人调理心脏的毛病，也是尽量选这个时间。

总之，不管是自己做还是给别人做，做的时候都要用心去想。哪里不舒服，您的心就想到哪里，手就做到哪里。

这个方法是我从季氏手诊手疗创始人季秦安先生的书中看到的，后来我推荐给很多人，他们用完这个方法后都觉得效果不错。更多的人反映说，使用这种方法还增进了家人之间的感情。

所以，您别小看这么一个小方法，我觉得应该普及每一个人身上，普及每一个家庭里面。这样，轻轻松松就能把真情由手及心地传递到亲人身上。

低血压：手指上有稳定血压的妙方

症状：血压低。

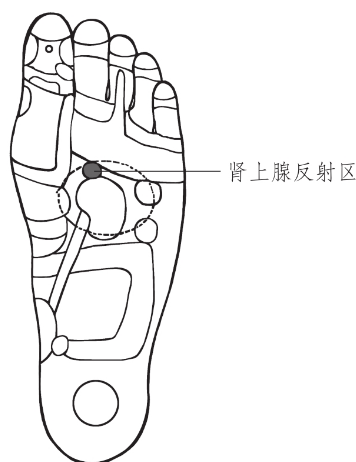
方法：**1**．点按肾上腺反射区8～10下，快速升压。

2．大拇指和中指捏住另一只手中指两侧面，从指根轻抚到指端，手心朝上，每只手各做81下。男同志先做左手，女同志先做右手。

对于很多中老年人来说，血压的高低似乎是衡量身体健康状况的一个硬指标，往往身体有点毛病就先去量量血压。一量血压，绝大多数人多少会有点问题。

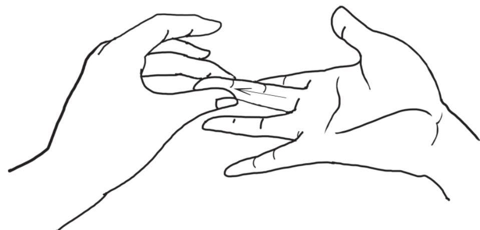
平时经常按摩反射区，就能起到很好地稳定血压的作用。但有一点需要说明，按摩反射区的时间不要太长，十几分钟就可以了。另外，您最好用一个工具来按摩，因为大拇指是大脑的反射区，总是用大拇指来做的话，很容易引起大脑的颅压升高，血压反而受影响。所以，我建议您用玉石或砭石做的按摩棒来按，效果会更好。

相对于高血压来说，低血压比较好调治。比如，脚底的肾上腺反射区就具有升压的作用，一般来说点按8～10下就能很快升压。当然，这个方法是应急用的，如果想长期稳定血压的话，您还是得用抚摸中指的这个方法。



点按肾上腺反射区，就能快速升压。

具体来说，用大拇指和中指捏住另一只手中指的两侧，从指根轻抚到指端，手心朝上，每只手各做81下。男同志先做左手，女同志先做右手。这个方法来自于季氏手诊手疗创始人季秦安先生，我自己一直在用，效果很不错，所以推荐给大家。



升压要手心朝上，从指根抚到指尖。

我自己就是低血压，我经常跟人开玩笑说自己吃饭只是比鸟吃得多点儿，跟猫吃得差不多。我怀老大的时候吃得少，饭量太小，加上营养缺失，血压很低。这时，除了饮食上要多注意调整以外，还要每天练习中指轻抚法。别小看这个动作，我身边很多老人就是通过这个方法把吃了多少药都治不好的病给调理好了。

高血压：切记不可乱吃药

症状：高血压。

方法：**1**．将拇指放在大脚趾根部，与趾根关节线十字交叉，每天掐揉36～100下。

2．用大拇指和中指捏住另一只手中指的两侧，手心朝下，从指尖轻抚到指根，每只手各做81下。男同志先做左手，女同志先做右手。

3．手上搽点油，从两眉之间到鼻子尖处点按，边点按边往下捋。

4．取七颗花生米泡醋，一天泡一颗，第七天吃第一天泡的。依此类推，一天一颗。

很多中老年人都有血压高的毛病，经常会头晕头痛、耳鸣健忘、失眠多梦。年纪大、血压又高的人，血管脆，容易爆裂。很多心脑血管疾病都跟高血压有关系。我有个大嫂，平时血压高，性子急，又有便秘。有一天，她上完厕所一站起来就摔倒在那儿，当时就被送去医院了。她在抢救着的时候鼾声如雷，医生说这是因为她的血堵满了脑子。抢救了3天，最后还是没能救过来。

所以，血压高的人要是身体各处都流畅，大便也挺痛快的话，根本

不会出现这个问题。



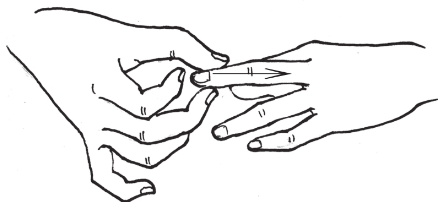
在大脚趾根部十字交叉，也可以降血压。

现在很多得高血压的人都是靠每天吃药维持着。其实患了高血压不能乱吃药，吃多了您的肾就该闹腾了。有些降压药，吃完后容易伤肝伤肾，真是贻害无穷。但现在很多人就觉得吃药管事儿，身体上和心理上都形成了一种依赖，总觉得不吃药不行。有些患者觉得治疗高血压，就是大医院也没有什么好办法，就您这样摸摸按按就能治？老不信，这是很多人的偏见。下面这些方法，您试试，相信您试完以后就会改变之前的想法了。

正常情况下，人的脚趾趾根两条横线之间是平的。如果这两条线之间是突出的，就说明此人血压高。这里大家还要注意一下，如果拇指根部只有一条线则是贫血的表现。

现在向大家介绍一种防治高血压的小方法：将左右手拇指分别放在左右脚大脚趾根部，与趾根关节线十字交叉，每天掐揉36～100下。坚持一段时间，血压就会慢慢降下来。

低血压可以用轻抚中指的方法升压，高血压也可以用这个方法来降压。具体做法是，用大拇指和中指捏住另一只手中指的两侧，手心朝下，从指尖轻抚到指根，每只手各做81下。男同志先做左手，女同志先做右手。建议有高血压的人每天这样做做。



降压要手心朝下，从指尖抚到指根。

另外，可经常在两眉之间到鼻尖处点按，边点按边往下捋。而且要顺着一个方向，不要来回点，感觉有点痛就行，这样也可以降压。但是这个力度一般不太好把握，那就在手上稍微搽点油，这样就不至于划伤皮肤了。



从两眉之间往下捋，血压也会随之下降。

还有一个方法就是吃泡过醋的花生米。您可以在一个小的玻璃器皿里放上醋，取七颗花生米，一天泡一颗，第七天吃第一天泡上的。按这样的顺序坚持吃一段时间，就会有很好的作用。

如果您觉得上面这些方法都比较麻烦，那我再告诉您一个坐着就可以缓解高血压的方法：坐在床边，尽量仰头往上看。一开始，您或许只仰到45度就觉得头晕了，这时，把头缓缓放下来，休息一会，再往上看。切记不可操之过急，多看几回，慢慢就能适应了。

注意：一定要持之以恒。病是一点一点积累起来的，要想调治也得一点一点地调。

有高血压的人平时要少吃肉，尤其是肥肉。我怀我姑娘的时候有高血压，当时特别担心会出现子痫。我那时高压最高达到了190mmHg。

生完小孩后我就用上面的这些方法给自己调理，高血压从此就没再犯过了。

高血脂：吃吃喝喝就降脂

症状：全手发红，有白色的脂肪球。大鱼际饱满突出，比小鱼际高出一块。

方法：1．大黄粉装胶囊，每个胶囊0.5毫克，每天3次，每次1个。

2．喝洋葱保健酒。

3．每天清晨喝一杯还阳水。

高脂血症就是指胆固醇、甘油三酯、脂蛋白三项超标。

一般患有高脂血症的人会全手发红，手掌心有星星点点的白色脂肪球，而且大鱼际饱满突出，明显比小鱼际高出一块。如果拔罐的话，罐周围的皮肤颜色深，中间却发白。

对付这种病症，我通常用生大黄粉装成胶囊，每个胶囊0.5毫克，用水冲服，每日3次，每次1个。这样坚持2个月后，病情就会有明显改善。

大黄被人们称为将军，一听这个名儿就知道它是多么厉害了。当人体内血流不畅的时候，大黄能去瘀血，让血脉畅通。

还有一个方法是用酿造的葡萄酒泡洋葱，一定要用酿造的葡萄酒，不要用勾兑的。

具体做法是：将一个洋葱按十字切开，放到酒里。注意，洋葱外面的干皮洗净晾干后也要一起放进去。这样浸泡7天后，普通的葡萄酒自然成了保健酒了。单为了保健呢，每天就喝50毫升，治病的话就得喝100毫升。有些人喝完这个酒后会有困乏的感觉，所以最好晚上喝。因为这个酒比较难喝，可能很多人坚持不下来，但有的朋友坚持饮用，不但治好了高脂血症，失眠、血糖偏高等症状都得到了改善。

洋葱可以除肝脏邪气、通大小肠、调理五脏，而李时珍的《本草纲目》上说葡萄酒有暖肾、耐寒和美容的作用。用葡萄酒来泡洋葱，把这两样东西的作用结合起来，就能达到调理五脏的作用。五脏的气机顺了，各种毛病就都好解决了。

还有一个日常保健的法子就是要养成清晨空腹喝“还阳水”的习惯。把滚开的水倒入保温杯中，盖上盖子，放一宿，这个水就是还阳水了。经常喝“还阳水”能很好地改善三高的症状。

另外，我要提醒大家，什么东西都有它的两重性，有它的好，也有它的不好，要因人而异，因时而异。比方说，红葡萄酒泡洋葱这个方子，血脂高的人喝了确实好。但是有些人白天不能喝，否则容易犯困，所以对这些人来说，最好在晚上喝。

还有吃木耳也能降血脂，还能把身体里面的毒素赶走，对人的好处是不言而喻的，所以血脂高的人尤其适合吃。《本草纲目》里认为它是至阴之物，您如果本身就阴虚发热，两个大鱼际比较高、比较红，或者是血压高，甚至还有糖尿病，五心烦热，出汗、自汗、盗汗等症状很严重，那老吃木耳的话，就会阴虚得更厉害。

所以说，什么东西都不可过，一过就可能出错。

急慢性咽炎：三招让您喉咙清爽

症状：1.急性咽炎：咽部干燥、灼热，吞咽食物时痛感加重。伴有全身不适、关节酸痛、头痛、食欲不振，甚至不同程度的发热。

2．慢性咽炎：咽喉红肿、干咳无痰，重者声音嘶哑。没有明显的咽痛感，但咽部有异物感、干燥感，咽部发痒、灼热等。全身症状不明显，常在讲话多、劳累、受凉、烟酒过度后症状加重。

方法：**1**．泡脚半小时后，在脚上的咽喉、气管、支气管和肺反射区推按10分钟。

2．在耳朵上鼻、咽喉反射区的痛点处贴王不留行籽，每天点按30下。

3．蜂蜜泡乌梅肉，每天含一粒。

4．浓藕粉汁与云南白药混合，徐徐咽下，慢慢扭转脖子，尽量让咽喉各个部位全都沾上，再接着喝，重复同样的动作2～3次。服药半小时之内不要喝水。

咽炎分急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎一般好治，但是由于很多人治得不彻底，往往会发展成慢性咽炎。

咽炎容易跟喉炎等很多其他病症混在一起发作。您平时吃一些辛辣的东西或者抽烟也很容易导致声音嘶哑。

还有一种情况是，人年纪大了，也容易声音发劈。

我自己就是个很好的例子。原来我的声音特别好听，以前唱两嗓子还是挺有点韵味的，现在老了，嗓子就完全劈掉了。

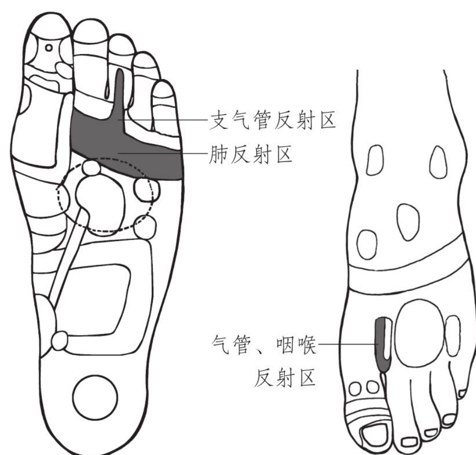
我认识几个评剧演员，弦一拉，一喊，他嗓子的那个爆发力突然就来了，听着也挺亮。但是，平常他们没有好的保护措施，所以说话的时候嗓子会时不时地疼痛、难受。

教师中得咽炎的也不在少数，粉笔末儿的侵袭，加上长期用嗓过度，很容易让人患上咽炎。所以，嗓子的保护对他们来说也是十分重要的。

用反射疗法搞定咽炎

我有个唱评剧的朋友，有一次他在天津演出，让我去看。我听他说话怎么那么别扭，原来是咽炎又犯了，说不出话来。我说，那一会儿上去怎么办？他说让我帮他治治。我就让他赶快脱鞋扒袜子，着重在他脚上的咽喉、气管、支气管、肺这几个反射区点按和推按。因为时间不允许，当时只给他做了10分钟左右，结果他到台上唱得还非常亮。

下台以后，我又给他做了十几分钟，巩固巩固。另外，我在他内耳的鼻、咽喉反射区附近找到一个非常疼的点，给他点按了七八分钟，然后给他贴上了王不留行籽，并告诉他，回家没事儿就点那个王不留行籽。



嗓子不舒服，赶紧推按脚部反射区。

从此他形成了一个习惯，每天自己点按耳朵上的鼻、咽喉反射区，有时间就自己按按脚。现在他一直活跃在舞台上，非常有风采。



点按耳部反射区，随时随地治咽炎。

蜂蜜泡乌梅肉治咽炎

除了反射区疗法，我还有一个治咽炎的偏方：蜂蜜泡乌梅肉。

首先在药店里买回一些乌梅。乌梅不大，皮也很薄，您拿一块潮湿的干净毛巾，冷的热的都行，把乌梅包起来，润湿它。慢慢地乌梅肉膨胀起来，核儿剥离开了，只剩下肉，再把乌梅肉泡在蜂蜜里，泡上7天就可以吃了。

这个偏方对于患有咽炎、喉咙干燥、声音嘶哑，尤其是长期喉咙不舒服的人特别管用。教师、演员、主持人等平时用嗓过度的人，我建议您家里常备着点儿，嗓子不舒服就含一粒，严重的时候就多含几粒。每次不要贪多，可以少泡一些，吃完再泡。

云南白药调藕粉汁治咽炎

云南白药是味良药，有的人却因盲目使用而造成不好的后果。我认识的一个人常年患有咽炎，他听说喝云南白药见效特别快，于是就直接喝云南白药粉，结果咽炎没治好，反而把喉咙给灼伤了，形成了溃疡。

对患有慢性咽炎的朋友来说，云南白药确实是大救星，但是方法一定要对头。

应该如何服用云南白药呢？

将藕粉调成粥状，把少许云南白药倒在里面搅匀。先喝一口，低着头徐徐咽下，然后侧过身来，慢慢扭转脖子，尽量让咽喉的每一处都挂上药汤，重复2～3次。服后半小时之内不要喝水。

需要注意的是，调云南白药时，最好用沏好的藕粉或其他像粥一样黏稠的东西，不要用米汤，米汤太稀了。

说到这里，我又想到现在很多人不会喝糖浆，常常是一口气把糖浆喝下去马上接着一口水，“哗”一下全给它冲下去了。而此时您的咽喉处恰恰是最需要药液去安抚的，这一冲就把药效冲淡了。所以喝糖浆时您也一定要徐徐咽下，半小时内别喝水，才能起到很好的作用。

哮喘：一呼一吸可以如此通畅

症状：发作性咳嗽、胸闷、呼吸困难。

方法：**1**．推按脚部的胸部淋巴、食管、支气管、肺、肾、脾、胃反射区，每天10分钟。

2．在两耳的肝、大肠、肺部反射区贴上王不留行籽，每天点按60～100下。

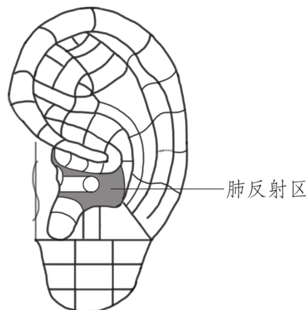
3．每天按揉解溪穴，顺36圈，逆24圈。

注意：以上方法可根据自己的情况任意选择组合，适合自己的才是最好的。

哮喘在反射区的表现

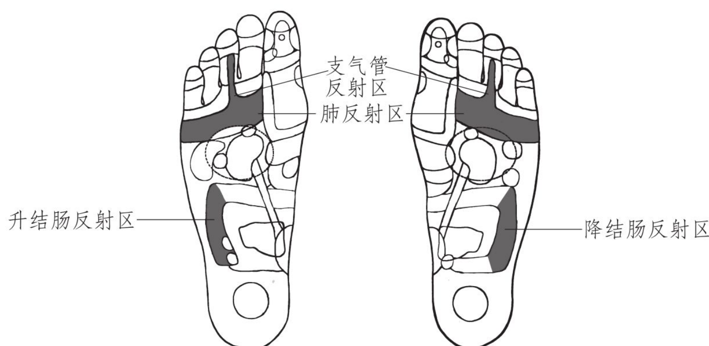
脚底中趾下2/3的地方是支气管反射区，再往下那一大片区域就是肺反射区，这是哮喘的重要发病区和诊治区。一般呼吸系统有毛病的人，尤其是哮喘患者，这两个反射区摸起来都不那么滑溜儿，像有渣子和沙子一样，疙疙瘩瘩的，纹理增生也很厉害，这样的人很容易气呛、吐白痰。那么，您只要想办法把反射区里的“沙子”去除，就不会那么容易气呛了。

另外，有呼吸系统疾病的人除了在脚底的肺反射区有硬皮以外，还有一个明显的特征，就是耳朵上的肺反射区可能会有白色的爆皮。



耳朵上这个位置有爆皮，呼吸系统可能有问题。

根据中医的理论，肺与大肠相表里，一般肺不好的人大便肯定有问题，而且结肠也不爽。您检查一下脚底的升结肠和降结肠反射区，肯定有阳性物。为什么呢？这是因为长时间的便秘或溏泄，积累了很多宿便。脏东西积累得过多，就会对肺造成很大的伤害，再加上空气污染和人们的免疫力普遍低下，哮喘就来了。



观察这4个反射区，就能发现哮喘的隐患。

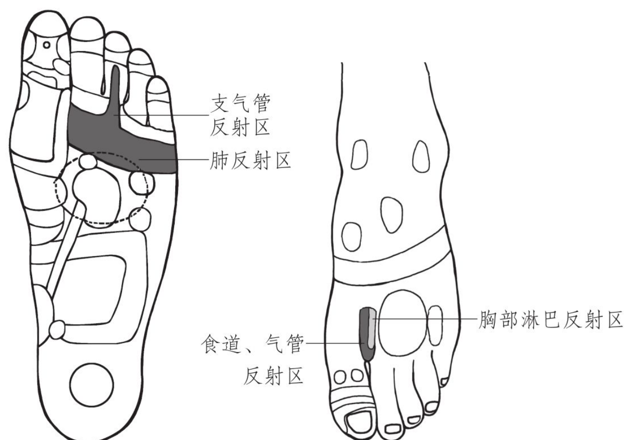
综合反射疗法调理哮喘

我曾经治过很多哮喘患者，其中有一位是院长的夫人，患哮喘已经有二三十年了，每天靠喷麻黄素才能喘气。但药喷到了极限就不管事了，非常受罪，最后只有靠呼吸机来维持呼吸。

我就着重在她脚上的气管、支气管和肺反射区进行梳理。

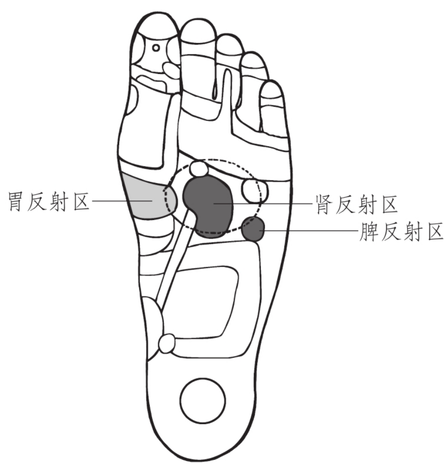
我还嘱咐她每天回家以后，用刮板刮一刮脚底的肺部反射区，每天两脚各刮100次。刮中趾下的支气管反射区时，要把手倒过来往上刮，把支气管、肺部反射区做通了，然后再把手侧过来对大脚趾和第二脚趾之间的胸部淋巴、食道、气管反射区进行统一的梳理，这样就使整个呼

吸系统都得到了很好的调整。



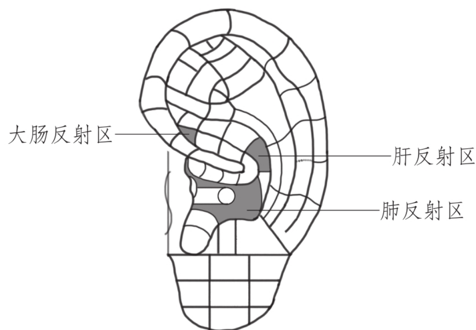
梳理以上5个反射区，通调呼吸系统毛病。

如果是肺热便秘，您就要泄其“子”，也就是梳理肾反射区以泄肺火。如果肺气虚，大便不成形，那么您在做肺反射区的同时，还要梳理它的“母亲”，也就是脾、胃反射区，让它的妈妈得到营养。这就是中医的“补其母”“泄其子”理论。



根据不同症状，“补其母”或者“泄其子”。

接着，我在她耳朵上的肝、大肠和肺反射区贴上王不留行籽，也就是大家常说的贴耳豆。这样就把她脚上和耳朵上的呼吸系统反射区，以及与之有关的脾、胃反射区统一进行了梳理。



每天点按耳朵，与脚部遥相呼应。

我这样给她做了一天以后，她就能睡觉了，不用喷药了，头部也舒服了很多。

除此之外，我还让她每天点按耳朵上的王不留行籽，每天至少3次，每次点按60～100下。这样能促进大肠蠕动，帮助排便，还能激发肺的自我修复能力。

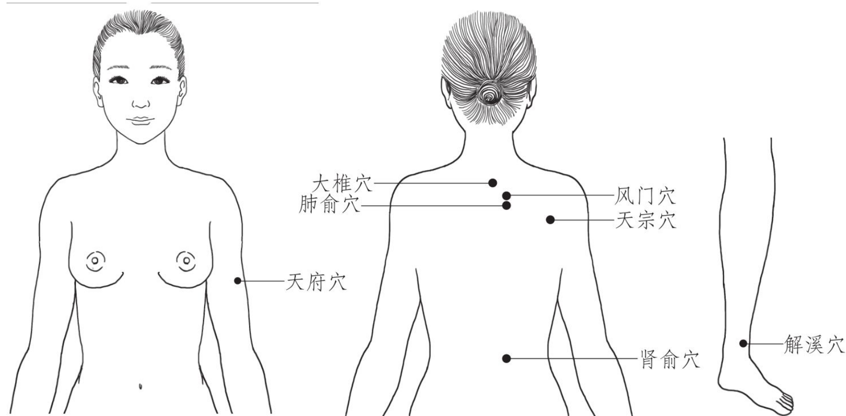
过了一段时间，她打电话来说，她以前晚上一坐就坐半宿，喘不上气来，没有氧气袋就睡不着。现在好了，每晚倒头就睡，觉睡得香了，心里自然也安稳了。

后来，她按我说的方法去做，每天坚持，现在快50岁了，肺一直都很好。

除了肺部的毛病，像一般的感冒，甭管是风热型还是风寒型的，只要在脚上的肺部反射区和耳朵上的肺、气管反射区梳理，都能取得不错的效果。

另外还有一个对化痰、止咳、定喘有一定辅助功效的穴位，就是在小腿和足背交界处的解溪穴，在这个穴位上使用推拿手法按揉，顺36圈逆24圈，效果也很好。

我第一次治哮喘是在2000年。我的一个老同事，当时52岁，喘得很厉害，到了秋天和冬天更是严重，有时候连一句完整的话都说不了。有一天，她到我家来，我说："咱们先做着试试。"然后我用足部反射疗法在她的肺区、气管、支气管和解溪穴用四位一体基础法给她做。按、揉、推、刮这几个区域，反复做了20多分钟，然后又用玻璃罐在大椎、风门、肺俞、天宗、天府、肾俞进行了拔罐。大约10分钟吧，起罐以后，她说舒服多了，我跟她说再坚持一个疗程（10天）。



要想呼吸顺畅，需要解溪穴和这几个穴位的帮忙。

第二天，正好赶上下大雪，我怕她不来，就给她打了个电话，问问怎么样了。结果她先生接的电话，说自己一宿没睡觉。我一听惊住了，赶紧问怎么回事。他说："以前每天睡觉时，她呼吸不畅，总有一个尖鸣的声音，可昨天这一宿都没有那个鸣音，我就怕她是不是没气了，几次醒来拿手到她鼻子前去试。"我听他这么一说，长舒了一口气，还以为是给人家做坏了呢，看来方法对头，效果还不错。

我让她坚持做了一个疗程，效果非常明显。后来她照着我说的，自己回家推按脚下的肺及支气管反射区，到现在近十年了，再也没喘过。

家里父母或亲人有哮喘这个毛病的，子女就按我说的方法多给他们做做。还有什么比让父母呼吸顺畅更好的礼物吗？

支气管炎：心肺统调效果好

症状：嗓子刺痒，随时随地想吐痰，有时干咳没痰。

方法：**1**．用大拇指由上往下用力刮中趾下的支气管反射区，点按肺、气管和胸部淋巴反射区各81下。

2．在耳朵上的支气管和肺反射区处找到最疼的点进行点按，或者贴王不留行籽。

3．每天做2～3次扩胸运动，展肩30下，至少做1次2分钟的腹式呼吸。

我认识一个企业家，老是痰多，随时随地都要手里拿张纸以备吐痰

之用。他又没感冒，喉咙也不疼、不痒、不干。其实，他这是典型的支气管炎，痰多就是一个明显的症状。

支气管炎首先表现为嗓子刺痒，有时候干咳没痰，或者有痰而不咳。这样的人，在脚上中趾处的支气管反射区会摸到很多小细沙子，一按非常痛。

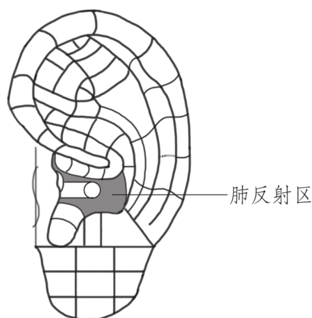
如何治疗支气管炎

对于这样症状的病，单纯地按揉不太起作用，要采取刮按的方法。因为得了支气管炎就好像在喉咙这个很平的部位上布满了沙粒，如果您光是简单地揉，沙粒下不去，或许还有可能给它揉到里面去。那您就把手指侧过来，用大拇指用力地由上往下刮，像刮鱼鳞似的。



用大拇指刮按，才能刮去反射区的沙粒。

当然，在耳朵上调理的话，可能更方便一些。在耳朵上的支气管和肺反射区找到最疼的点进行点按，或者用王不留行籽贴上。

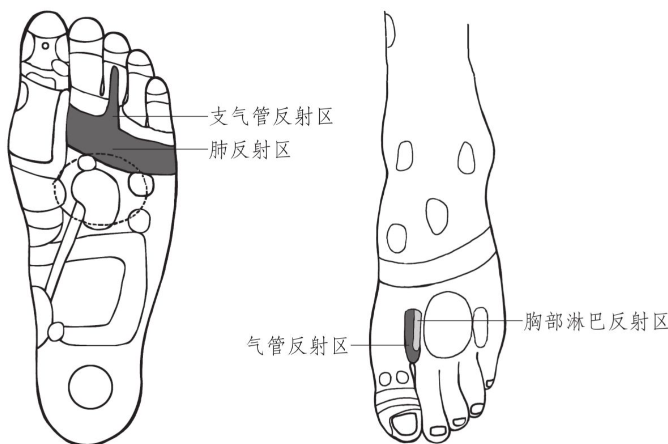


随时点按耳朵，治嗓子不舒服。

我曾经认识一个导演，一咳嗽起来就根本躺不下去，跟他一起拍戏的演员即使跟他隔着一个屋都被震得睡不着觉。后来我说，我给你做做脚吧！一开始他有些不好意思，后来我说："你怕什么，给我一个机会，试试这个管事不管事。"他说："我这病根儿太顽固了，刚打完针都不管事。"我说咱试试！我给他做完后的第二天，他隔壁屋里的演员就过来感谢我："老大姐，太谢谢您了！我们到这儿三天了，头一回睡了一宿踏实觉。"

我当时就用按摩棒点按他的肺、支气管、气管和胸部淋巴反射区。后来就让他自己按上面的方法做。他一直坚持，效果非常不错。因为按摩足部反射区使他的呼吸系统得到一个有效的调理，自然不再咳嗽了。

有的时候我觉得，反射区是有气场和灵性的，加上您内心的安宁和自信，按摩反射区肯定能起到事半功倍的效果。



点按这4个反射区，治疗咳嗽有奇效。

如何预防呼吸系统疾病

为什么现在呼吸系统的传染病这么多？我觉得跟现代人运动过少和运动方式不当有很大关系。

很多人都是50多岁快退休了，身体毛病一下出来了，这才想起来要锻炼。这时候，往往注意不到运动量的问题，总是看见别人做什么自己也跟着做什么。

锻炼呼吸系统的方法有很多，这里，我给大家推荐两种简单又有效的方法：腹式呼吸和扩胸展肩。

腹式呼吸：呼吸系统与心系统的关系非常大。我们经常说心肺相连，很多老人最后“走”了，都是因为心肺功能衰竭等原因。而且，这种病很容易在凌晨四五点钟发作，常常因为时间关系造成抢救不及时而发生危险，所以上了年纪的人平常要特别注意养护自己的心肺。

心肺不太好的人，我建议您每天练练腹式呼吸。

吸气的时候，肚子瘪下去，肺就扩张起来了；呼气的时候，肚子鼓起来，就把肺清空了。这种呼吸，一方面锻炼了腹肌，另一方面增大了肺活量。

刚一开始练腹式呼吸的时候，您吸气以后要停一会，心里默数三下，然后再往外吐气，要慢慢地吐。

我现在几乎天天练，起床前或临睡时就平躺在床上，把身体全部放松后练习七八分钟，效果非常好。

扩胸展肩：很多人尤其是上班族天天坐在电脑前边，案头工作比较多，经常趴着就容易含胸，对肺的压迫特别严重。

所以，我建议您要经常练练扩胸，不但心肺功能正常了，还能保持优美、挺拔的身姿。

另外，老年朋友们每天也一定要抽时间练练扩胸，每坐1小时，您就要有意识地把肩往后扳30下左右。别小看这个动作，每天做几次，比吃什么补肺的食物都强。

第五章
琴瑟和谐万家欢
——生殖系统疾病调理法

精油推背、卵巢保养“害你没商量”

做任何事情都不要违背自然规律。女性到了35岁，卵巢机能开始衰退，属于正常的生理现象。如果强行用某些东西让它“死灰复燃”，身体无法适应，就会生毒素、长疙瘩。

生活中，有不少女士都喜欢到美容院去做保养，但我建议大家尽量少去做精油推背和卵巢保养。我认识一位女士，仅做了三个月的卵巢保养，体检时就发现体内有子宫肌瘤和卵巢囊肿。当然，我不是说做这种保养的人都会得此病，但是我认为，女士还是不要盲目去做为好。

这种保养，首先伤害的就是美容师或操作者。在给别人操作的时候，她的手不可避免地会大量接触这种精油，很多人都因此而经期紊乱了。

为什么会有这种情况？因为这些精油含有大量的激素和化学物质。

您想想，外来的激素通过按摩进入身体，它总得有地方出去，如果正常的渠道排泄不动它，它肯定会对您造成危害。

我的一个朋友是开美容院的，她告诉我，只有茶树油是完全植物性的，对人体没有任何伤害。但是，真正的纯植物精油是很贵的，一般人买不到也用不起，所以，现在很多人用的其实是劣质的精油。

我觉得，女士保养自己的最好方式就是反射疗法，因为它绝对无毒无副作用，而且保养效果快且持久。

当然了，您在用反射区疗法来保养自己的同时，在一些习惯上也要注意，不要跟大自然对着干。

现在很多年轻女孩子爱穿露脐装。这些孩子光知道爱美，却不知道这种衣服已经把你的肚脐与后腰这两个要害部位“暴露”在外界了。长此以往，寒凉就会一前一后长驱直入，布散全身。时间长了，脏腑肯定出

问题。

好多女孩子痛经，来例假时疼得死去活来的，我经常对她们说：“你光顾着追求漂亮了，都不知道珍惜自己的身体，你不痛经谁痛经？”你都不知道善待自己，大自然当然会“害你没商量”。

阴道炎、盆腔炎、白带异常：靠自己解决“难言之隐”

症状**1** ：阴道炎、盆腔炎、宫颈糜烂。

方法：每天按揉足部的子宫、阴道反射区；云南白药加醋敷阴道反射区，连敷12小时；自上而下推按腹部的天突到耻骨这条线；按揉耳朵的三角窝，睡觉时用温热的砭石敷小腹。

症状**2**：白带异常。

方法：按摩子宫、卵巢和输卵管反射区。

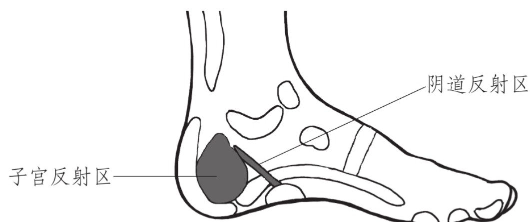
症状**3**：外阴白斑。

方法：按摩脑垂体、肾上腺、肾、肺、肝、脾、阴道和双侧尿道反射区。

足部阴道反射区疼痛，警惕盆腔、子宫有炎症

现在，得阴道炎、盆腔炎的女性很多，但患病早期她们一般都察觉不出来。

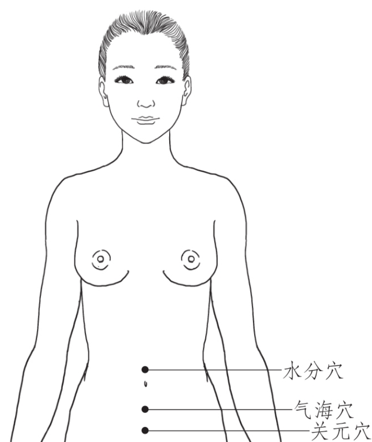
曾经有一位女士因为失眠到我这里做调理，当我按揉到她的阴道反射区时，她“嗷”的一声叫了起来。当时我就说：“姑娘，你可能有盆腔炎。”她一脸惊奇：“对啊，我前两天肚子疼，到医院去检查后，医生就说那里面有点发炎。”证实了这个情况后，我就加重在她脚上的子宫、阴道等反射区做生克补泻法。



子宫、阴道反射区，通调妇科疾病。

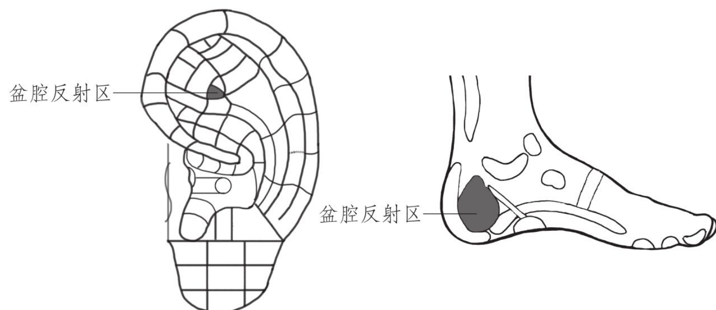
做完以后，我告诉她每天要在家里用麻油（即香油）调和云南白药来贴敷脚上的阴道反射区，贴12小时，歇12小时后再贴新的。

另外，我还要她在腹部的天突到耻骨这条线上，也就是在水分穴、气海穴、关元穴附近的反射区上，每天由上自下地做推按，或者在耳朵的盆腔反射区附近找痛点，找到后用小按摩棒去点。



小腹安，女身宁。

患有慢性盆腔炎、阴道炎等生殖系统毛病的女士，脚底的盆腔反射区摸上去一般有阳性物。这时，除了采用上面所说的方法外，您还可以在晚上睡觉时把温热的砭石搁在小腹上。如果是宫颈糜烂，上面的方法也对症。



耳部足部双管齐下，妇科疾病轻松拿下。

有这么多的方法可以用，只要坚持下去，还怕什么呢！

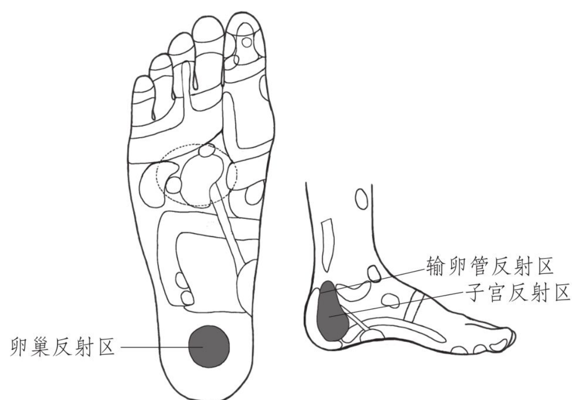
第一次在反射区上贴敷云南白药时，可以用醋来调和，以后就用麻油或蜂蜜来调，用三四天以后再换成醋，替换着来。醋的透析效果最好，但是天天用醋，人的皮肤受不了，所以中间需要换用麻油或蜂蜜来调。

反射区上外敷的云南白药（用醋调的）干了后会让你很不舒服，所以，我一般是用一张湿巾敷在药外面，再用橡皮膏粘上，12小时后揭下来，就不会有扎肉的感觉了。

白带是您健康的晴雨表

白带异常在女性身上很常见，一般原因是体内有寒，如果有色、有异味，就很可能是子宫或阴道有炎症了。

我有一次去大连出差，碰到一个空姐。小姑娘还没有结婚，但每次来例假前都会有黄褐色的白带。我给她调理了1次，然后把方法告诉她妈妈，让妈妈在家里给女儿做，主要就是在脚上的子宫、卵巢和输卵管等生殖系统反射区重点按揉。她妈妈坚持每天给她做，不到两个月，这个空姐的白带就很正常了。



按揉这3个反射区，可排出体内寒气。

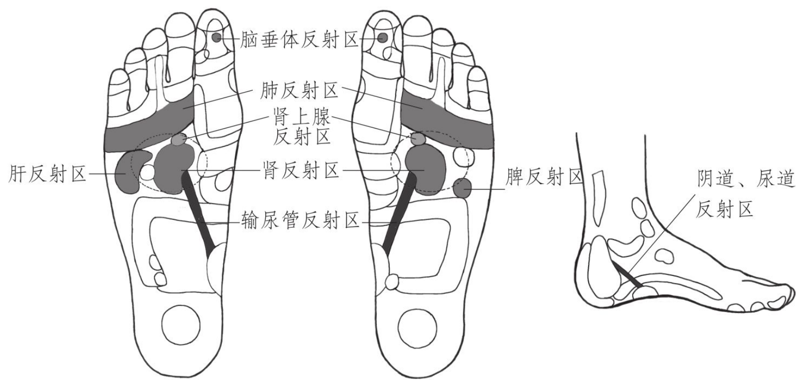
女性因为生理特点，身体里容易囤积很多的寒湿，所以平常要多梳理自己的双足来排寒湿。

对于女性来说，白带异常时，千万不要不当回事儿，要赶紧去梳理自己脚上的生殖系统反射区。我在这里提醒大家，哪怕有一点小病，都要马上去治，不要等到疾病越存越多，最后来一个总爆发。

疏肝调肺，外阴白斑不可怕

外阴白斑多发生在中老年妇女身上。

我们接纳过一个患者，她的情况十分糟糕，她说她的白斑十分严重，从尿道口一直裂到肛门。每天小便时都是一次难以言表的刑罚。虽然我们不是医生，但我们深谙中医理论。我首先想到发生干裂的部分是肉，五脏中主肉的是脾；另外肺主通调水道，肺功能不好，所以下体干涩；肾功能不好也不能达到润下的作用；肝主疏泄，疏泄不畅也是致病原因。综上所述，病在下阴，根在五脏。于是我们在调理中，在全足反射区全面调理之后，还要做脑垂体、肾上腺、肾、肺、肝、脾、阴道和双侧尿道反射区。



治疗疑难杂症，首先要调理五脏六腑。

仅仅3天，她开裂的会阴部分就不裂了。第六天开始觉得痒，说明在长新肉了。我很高兴，用反射疗法调理好了中、西医都棘手的问题，为痛苦的人们解了忧。

受孕难：先给小胚胎造个保险箱

症状：雌激素少，脚后跟干裂、有深纹。

方法：用砭石棒梳理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反射区，重点调理脚后跟的生殖区域。

有些女性受孕困难是因为习惯性流产，造成习惯性流产的原因有两个：一是体质比较弱，二是过频的性生活。如果您有了一次流产的经历，我建议半年之内最好不要有性生活，一年以后再研究怀孕的事，让身体有个康复期。

打算要孩子就要提前做保养。您要给小胚胎一个非常舒适、非常结实的“房子”去住，不要在“房子”还风雨飘摇、四面漏风的时候就开始怀孕。

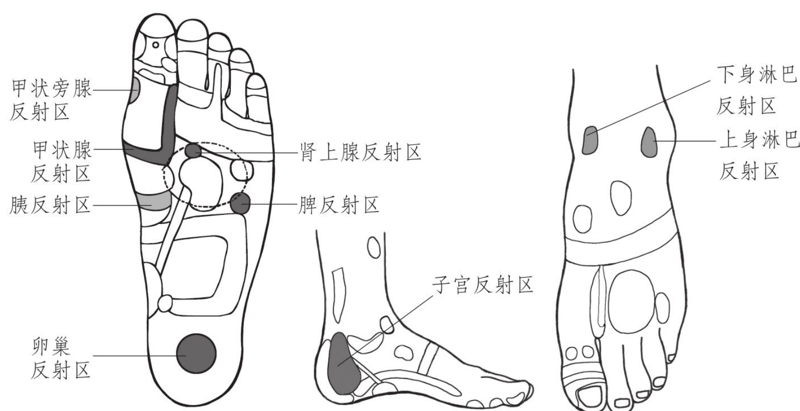
如何保养呢？就是把自己足部的内分泌和子宫、卵巢等生殖系统的反射区都做通了。尤其是脚后跟这部分，做得软软的，生殖区通畅了，女性就容易怀孕。

另外，卵巢早衰也是不易怀孕的原因之一。

我接诊过一个人，三十几岁，因为工作忙一直没要孩子，想要孩子的时候，却在医院检查出来卵巢早衰。当时，她特别痛苦，怀疑自己此

生和孩子无缘了。绝望之余，她找到了我们。我看她脚后跟上的皮非常干，全是很深的裂纹，而且她说脚后跟上的生殖系统反射区摸上去特别疼。

我主要给她调理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反射区，重点调理脚后跟的生殖区域。工具用的是砭石棒，遇到面积大的反射区我就使劲儿刮。



想尽快做妈妈，别忘了梳理以上生殖系统和内分泌反射区。

我给她做了10次以后，她的情绪开始好起来了，脚后跟变得很软，走起路来也不那么疼了。

我不敢保证她以后真能怀孕，但当时她身上雌激素的变化确实很明显。10次以后，我把方法教给她，就让她自己回家调理了。

雌激素少、怀孕困难的女性都可以用上面的方法来调理自己。

月经不调：您可以这样月月舒心

症状：月经不调，莫名闭经。

方法：**1**．月经问题基础方法——①把50克益母草装在一个小布袋里，加水煮开，泡脚20分钟；②例假结束开始吃女金丹或者乌鸡白凤丸，吃到下次来例假之前算一个周期，连续吃三个周期。

2．月经量过少——①吃女金丹或者乌鸡白凤丸；②例假第二天早上空腹喝用三两红糖沏的浓糖水。

3．月经不调或者闭经——在脚上生殖系统反射区的痛点按揉，

症状较轻的人顺36圈逆24圈，症状较重的顺90圈逆60圈。

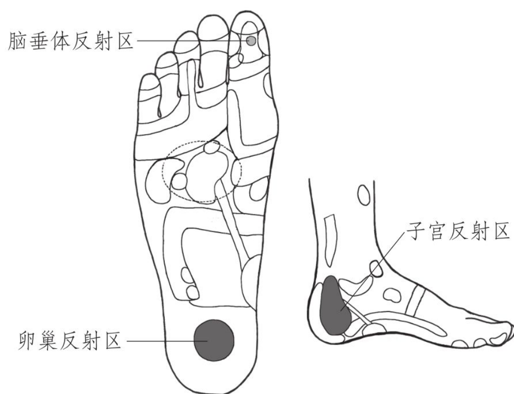
4．例假期肚子胀，乳房胀痛——每天用手掌刮脚背的胸部反射区15分钟，揉脚上的小肠反射区10分钟。

5．痛经——从中趾到脚面最高处寻找痛点，用拇指按住不放，让患者深呼吸10口气。

脚上的子宫反射区是脚后跟前方一个梨形区域。摸摸脚后跟，如果发现有个棱，像是家里用旧了的搓衣板上那种很钝的棱，这种情况呢，女性可能是月经有问题。如果是男性呢，那可能就是性功能不强，男性多按摩前列腺反射区比吃伟哥管事，这里我不多讲。现在咱们就说说女性每月的这点麻烦事儿。

月经问题的基础调治法

女性月经有问题，无非是月经量过多或过少、经期腹痛等，这跟本身的气血有关系。经血过多或过少都有可能是气血亏。有这些毛病的女孩子都要调理自己的子宫和生殖系统。做全足保健的话，起码要坚持三个月的调理，因为这里面有一个生理周期的问题。在做全足时，尤其注意对脑垂体、卵巢和子宫反射区的调理。



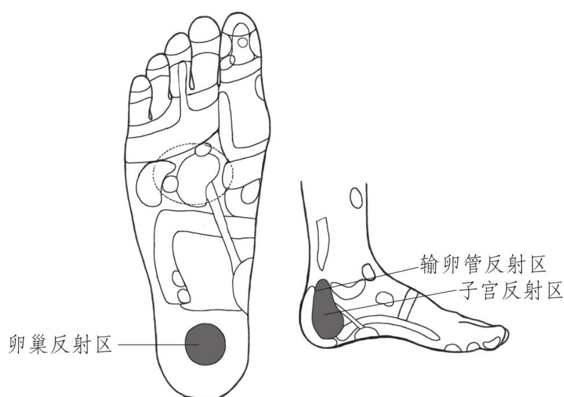
调理月经问题，一定要遵循生理周期。

作为平时的基础护理，我建议女性多用益母草泡泡脚。把50克益母草缝到一个小布袋里，将药物浸泡20分钟后，然后用一个专用的铝壶或者是铝盆把它煮开，这样药性容易发挥出来。等水放到脚能接受的温度再用来泡脚20分钟。泡完的水不要倒掉，第二天可以再热一热，继续泡。这个布袋和水可以用3～5天。

如果要吃点药来调理的话，可以吃女金丹或乌鸡白凤丸。按照说明书上的剂量吃3个月，也就是3个周期。这次例假结束后开始吃，吃到下次例假开始前，这算一个周期。3个月之后，经过3个周期，基本就调理好了。但是要记着，月经期间不要吃。

莫名闭经怎么办

有一位天津的黄女士，经常是月经好不容易来一次还特别少。后来，她因为跟老公生了一次气，月经干脆好几个月都不来了。像这种生气引起的闭经，脚上的生殖系统反射区肯定不通畅，摸上去有很多的阳性物，所以做的时候就要找到上面的痛点来按揉，症状较轻的人顺36圈逆24圈，症状较重的人顺90圈逆60圈。



要想月月舒心，常按生殖系统反射区。

我仅仅给她做了两次，她的月经就来了。

实际上，不管是因为生气，还是其他什么原因导致的闭经或月经不调，脚上的生殖系统反射区摸上去都会有很明显的痛感或阳性物。用生克补泻法就可以有效地予以防治。

另外，输卵管不通造成的闭经或月经不调，您就去梳理足部的输卵管反射区就行了。

月经少的年轻女性要在来例假的第二天早上空腹喝红糖水，这个方法同样适合于快断经的中年女性。

月经量偏少怎么办

月经量偏少的人，如果经血里有血块，肚子隐痛，那么，除了吃女

金丹和乌鸡白凤丸，还要加上例假第2天喝红糖水。月经来的少的时候喝，要喝浓度大的，来得多了就千万别喝了。

例假的第二天清早，用三两多红糖冲成浓浓的红糖水，空腹喝，反复冲，直到把红糖喝完。喝到中午再吃饭，基本下午就开始排血块，而且非常通畅。

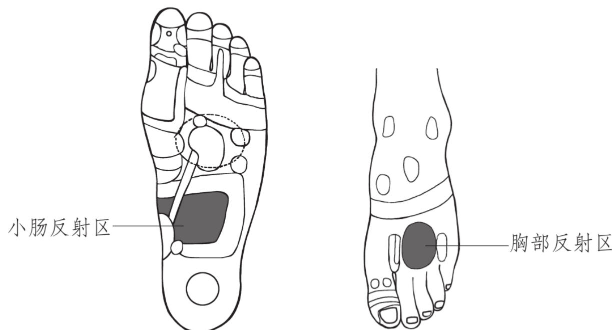
我的一个学生按我说的喝了半年，后来就告诉我，她喝上瘾了，每次来都得喝，觉得不喝对不起自己。像这么喝，血流得特别顺畅，而且血色也特别漂亮。

为什么喝红糖水有效果呢？红糖水有活血化瘀的作用，可以加快血液循环，使月经排得较为顺畅，从而缓解腹痛。与此同时，红糖水可以益气补血、健脾暖胃，为月经期间的女性增加能量，有温补的效果。红糖水对女性的好处非常多，经期前的几天喝，有助于经血下行；经期后喝，再搭配一些含有蛋白质和维生素的食物，可以快速补充经期损耗的营养。

还有的人经血里有黑色血块，那可能是前几个月或者前几年的子宫内膜。它一直没能脱落，而喝红糖水就有机会让它脱落下来。尤其是四十多岁、五十来岁的女性，快绝经了，您就要珍惜这段时间，照我上面说的方法那样喝，每次都把子宫里的脏东西排净，就能让子宫里面不积东西，这对顺利度过绝经期以及绝经之后保持身体健康都是很重要的。

经期乳房胀痛怎么办

经期肚子胀，一般是因为受寒。我身边的好多人都是这样，感觉经期腰比平常粗了一大圈。中医里讲精、气、神，那么主宰您身体的这个精、气、神是三位一体的。气机不流畅，在肚里有淤积，人就会感到胀。还有的人月经快来的时候乳房胀痛，一般也跟体内寒气和血液流通不畅有关系。因为月经快来了，血在里面憋着，没有通道出去，可不就胀了吗？这时候都得用我上面提到的基础调理方法。另外，乳房胀痛的人，每天用手掌刮刮脚面的胸部反射区，多揉揉脚上的小肠反射区都会有不错的缓解。



刮脚背和脚底，可缓解乳房胀痛。

还有的女性会有过这样的经历：一旦行经期间感冒了，以后每到月经期稍不注意就会感冒，这种状况大约能持续半年。这是因为很多人经期体质较差，而要改变这种情况就必须在月经来的前两天吃一些感冒药，这对于防治月经期间感冒非常有用。

痛经了怎么办

女孩子例假前后肚子疼，严重的疼得死去活来，结果弄得每个月月经来之前都特别紧张。我曾经为很多女孩子缓解疼痛，方法很简单，在她的脚面上（任何一只脚）中趾到足面最高处仔细寻找疼痛点。找到最疼的那个地方之后用拇指按住不放，让她深呼吸10口气，这样能立马缓解痛经。

我闺女以前大学同宿舍的好多女孩子都痛经，而且一般一个宿舍的人，大家例假的时间都开始趋同。到了每月那几天，一屋子人都痛得死去活来的。我从小一直注意女儿的保健，她的月经一直很正常，都不知道痛经是怎么回事儿。后来她就经常带一两个同学来我家，让我给调调。每个月都来找我，女孩子们嫌烦了，后来，我就教给她们上面的方法。到了每月的那几天，几个好朋友互相给做做，效果就挺好的，还增进感情。

但这是治标，不能治本。要想治本，还得长期做全足按摩，把瘀血都排净就好了。

如果您经常痛经，那要注意平时不能太贪凉。我年轻时，不来例假不想吃萝卜，不想吃冰棍，一来例假反倒想吃。实质上您想吃什么就是身体里需要什么，但不要大量吃冷食。另外，您要注意保暖，有人睡觉爱露个大肚脐，那就不是很好，穿露脐装也不是很好。还有一个原因就

是长期挨冻，女孩子为了漂亮，冬天很冷了还只穿两条裤子，现在年轻不觉得怎么样，到老了肯定要受罪。因为您欺负了自然，欺负了这个规律，那么规律就要“惩罚”您了。

泌尿系统疾病：求药何必舍近求远

症状：尿频、尿急、尿痛、尿道热、灼痛。

方法：**1**．两手大拇指在尿道反射区顺着向前推20分钟，在推的过程中不停地喝水。

2．在脚上的肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自按揉或推刮10次。

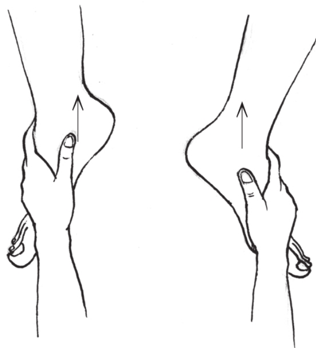
3．在盆里倒入热水，坐在上面熏尿道20分钟。

4．喝玉米（玉米皮、玉米须和玉米芯都保留）煮出来的水。

难言之隐，一按了之

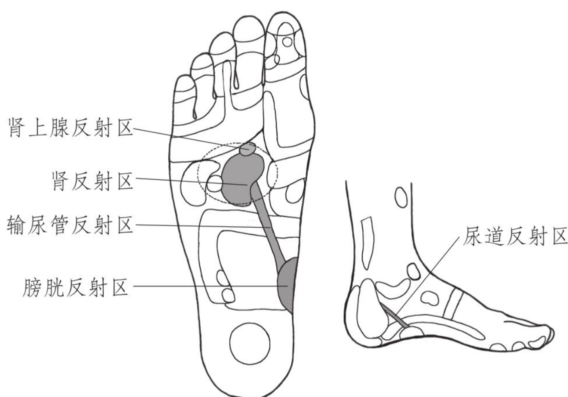
前些年，我的一位老同学到我家做客，每隔十几分钟她都要去一趟厕所。我一问才知道，原来她有这种状况已经两天了，而且越来越严重。她说她每次排尿都是滴几滴，而且接近完毕时都会有痛和热的感觉，脖子上、胳膊上还一阵阵地起鸡皮疙瘩。她觉得很痛苦又不好意思说，只能一遍遍地上厕所。很明显，这是她的膀胱有了炎症。

我让老同学坐在床上，用大拇指分别推按她双脚上的尿道反射区，两只手向前推。刚一开始，她痛得难以忍受，一个劲儿嚷嚷说不做了。过了一会儿，她不嚷疼了，我就慢慢地加大力度，并且在做的过程中让她不停地喝水。因为血液里70%是水，我推按她的尿道反射区就是在加强她的血液循环。



膀胱有了炎症，赶紧推推尿道反射区。

我就这样在她脚上的尿道反射区做了20分钟，又对肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自刺激了10次。全部做完后，我又让她喝了300毫升水。这样，在做的过程中，她差不多喝了900多毫升水。而这时，她反而不去厕所了。



按摩以上反射区，通治泌尿系统疾病。

一直过了两个多小时她才起身去厕所，排尿顺畅了，接近尾声也不疼了。她高兴地说："想不到在脚上划拉划拉还真管事儿。"

从那以后，在她的带动下，她的女儿、儿子、外孙女都加入到反射疗法这个行业里来，并建立起了一个小有规模的保健场所。

热熏法治尿道炎

还有一个例子，一个女同志，膀胱特别难受。她和母亲一起到我这儿来求治，没说几句话她就要上厕所。我跟她母亲说："伯母您下楼往前走，前面是一个商场，您到那儿给她买一个小盆。"女同志尿道短、宽，

得了尿急、尿频往往拿热水一熏就管事儿。不到10分钟，老太太就把小塑料盆买回来了。我在盆里装上热水，放在马桶上，让她坐上去，她说感觉热气在熏蒸阴道，特别舒服。开始的时候会有几滴尿滴下来，后来不滴了也就舒服了。

尿频，中医认为是有湿热积在了下身，主要集中在肾和膀胱上。膀胱里面的水让湿热阻住了，尿下不来，所以每次上厕所只是尿一点儿，根本就不能解决问题。再加上膀胱里的尿没有排干净，所以会经常想去上厕所，情况紧急又尿不出来，还觉得火辣辣的痛。这种情况其实就是膀胱失于管理，如不及时采取措施，严重的会把膀胱都憋破了。

一般来说，结了婚的女性容易得这种病，还有就是老年男同志，前列腺有问题，也容易出现这种状况。

玉米水利尿术

家庭治疗尿频，除了上述做反射区和用热水熏的方法，还有一种方法就是喝玉米水。

买玉米时挑那些带皮的，剥掉外面的几片脏叶子，把里面的两三片叶子和玉米须冲洗干净，一块煮。最好把玉米切成两段或者三段，把玉米、玉米皮、玉米须和玉米芯里面的东西一起煮出来。玉米煮出来的水对肾的注水下行效果特别好。

前列腺增生：特效药就藏在脚内踝

症状：前列腺增生引起的尿等待、尿淋漓、尿频，甚至尿潴留。

方法：将云南白药和凡士林混合制成按摩膏，搓擦脚底的肾、输尿管、膀胱、肾上腺、尿道、生殖腺、前列腺、睾丸等反射区。

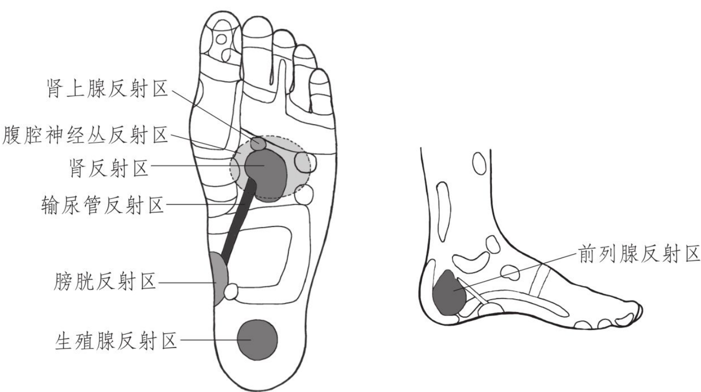
现在很多老先生和比较胖的人，因为长期不怎么活动，容易患上前列腺增生。另外，出租车司机因为赶着拉客，想上厕所乘客却来了，不得不憋着，时间一长，也往往会有这方面的问题。

前列腺增生的一般表现就是尿等待、尿淋漓、尿频，甚至是尿潴留。

曾经有个60多岁的老先生来我这儿调理，他说自己平常经常尿不出

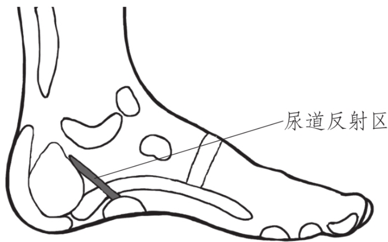
尿，非常不舒服。我给他调治完后告诉他："在您脚内踝后面有个梨状的区域，就是前列腺反射区。您回家后每天勤揉，揉的过程中加些云南白药和凡士林，把阳性物搓得小了，您的身体就越来越好了。"

有前列腺毛病的朋友，平常要多揉搓一下足部的腹腔神经丛及肾、输尿管、膀胱、肾上腺、生殖腺、前列腺等反射区，像尿淋漓、尿不尽、尿等待这些症状很快就会得到缓解。记住，揉完后再在反射区上贴敷云南白药，效果会更好。



揉搓以上反射区，通治前列腺问题。

在内踝骨前边一点还有个尿道反射区，有前列腺增生这方面问题的人一推这儿就会感觉很疼。这时，把痛点揉搓开了，您就不会老起夜，尿频、尿急、尿痛等症状也都会慢慢消失了。



尿道反射区是前列腺增生的晴雨表。

有个姓夏的老先生有这方面问题，找到我了。他病到了什么程度呢？站着20多分钟尿不出来，而且尿出来之后也不能马上走，得使点儿劲再尿。他也去大医院看过，没啥效果。

听他说了这个情况，我就检查他足部的尿道反射区，轻轻一按，他就疼得叫出了声。我跟他说："忍着！"然后给他着重做尿道反射区，再

综合上述其他反射区进行调理。他回家之后，当天就有了反应，打电话给我说：“杨大姐，我跟你说，太痛快了！从来没尿得这么痛快过，太舒服了，这玩意儿真管事儿！”我就把方法告诉他，让他自己在家坚持做，就这样，他的病没多久就好了。再遇见其他有这种毛病的老人，他就积极地教人家，成了反射疗法的推广员。

在工作中，由于我们和患者打成一片，时间长了就和患者结成了朋友。在我们给他们调理治疗的同时，他们也把民间卓有成效的验方、偏方提供给我们。比如夹心木的方法，就是患者朋友提供给我们的妙方。这个夹心木可以说是前列腺疾病的克星。用20克的夹心木沏水喝，坚持2～3个月，前列腺症状就能大大缓解，甚至痊愈。

阳痿、前列腺肥大：您的手掌会说话

症状：阳痿、前列腺肥大。

方法：每天按揉外踝骨后面的生殖腺反射区5分钟。

有一次，我这儿来了个二十多岁的小伙子，人长得特别瘦，挺精神的，就是不能过夫妻生活。我当时一看他的手，就知道他前列腺肿大得比较厉害。再一问，他小便的时候也有麻烦，经常尿不出来，胀得慌。

我是怎么看出来的呢？很简单，男性要是阳痿或前列腺有问题，那他手上生命线末端（靠近手腕一侧）便会有裂纹。要是女性有裂纹，那就是子宫有问题，例假会不正常。因为这一块对应的是男女的生殖反射区。

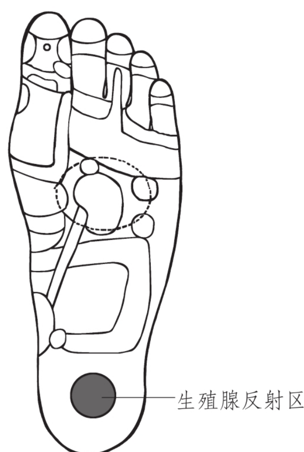
当时，这个小伙子手上生命线的八字纹都分开了，末端有很明显的纹路，而且纹理比较深，这就说明他问题比较严重了。



生命线末端的纹路，与生殖系统相关。

他说，平常只要刚有点儿那方面的想法，下面就特别胀，但跟老婆在一起就不行，时间一长就阳痿了。结果，他爱人误会了，老是质问他说："你是不是在外面有人了……"家里因此不得安宁。

患上这种病，脚上外踝骨后边的生殖腺反射区肯定有痛点，摸上去有阳性物。我教那个小伙子每天按揉这个区域5分钟，揉完再用云南白药敷。几天后，他就说前列腺舒服多了。他照我所说的方法，坚持调治了1个月左右就逐渐恢复正常了，两口子的关系也开始和睦起来。在给自己调治的过程中，您还要注意一点，不要吃太油腻和辛辣的东西，否则会影响疗效。



脚后跟是生殖系统疾病的大药田。

这个小伙子之所以会有这个毛病，完全是由于结婚之前经常手淫引起的。手淫过度导致前列腺肥大，结果真过性生活的时候，反而经常阳痿、早泄。所以，有手淫习惯的年轻人都要注意。

如今，很多十四五岁的孩子也有得前列腺肥大症的，一看那手纹，都像裂开了似的，再一问，大多是手淫引起的。手淫的时候为了追求快感，故意不马上射精，就把前列腺憋出问题了。碰到这种孩子，我在调理之余就告诉他千万不能再继续下去了，否则痛快了一时却可能遗憾终生。

现在诱惑增多了，有很多不良的电影、电视剧，还有网络上许多不好的东西都让孩子们的青春期提前了。加上现在的父母在对儿女进行性教育方面还几乎处在懵懂状态，不知道怎么教孩子，一方面是不知道怎

么去说，另一方面他们自己也不大清楚是怎么回事，回想自己当年也是稀里糊涂地就过来了。

碰到这种问题，做父母的不要惊慌，更不要吓孩子。男孩子大了，一个月排一两次精是很正常的事。但有些父母不懂，看到那张床被弄得黏糊糊的，要么耻于开口，要么就骂孩子，结果生生把孩子的身体给吓出毛病来了。

对于那些受不良影视剧、书籍影响的孩子，您也不要责怪他，因为这是一个无法回避的问题。如果您不去好好引导，那他只能被错误的观念诱惑，结果导致性早熟，甚至是过早地受到性伤害。所以，如果您不忌讳这个事儿，把这个道理给孩子讲明白了，很多问题也就不会发生了。

第六章
欲悦人，先悦己
——女性如何呵护自身健康

三处减肥宝地：甲状腺、公孙穴、大敦穴

症状：肥胖。

方法：**1**．吃饭前点承浆穴和耳朵上的饥点各36下。

2．梳理甲状腺反射区，按揉公孙穴和大敦穴。

3．在肺俞、肝俞、脾俞、大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天拔20分钟。

4．点按耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。

肥胖是一种“病”，因为怕病，所以越胖的人减肥就越积极。肥胖分实胖和虚胖。实胖的人，身上的肉不是脂肪，而是很瓷实的。虚胖的人，身上的肉就跟豆腐一样，软塌塌的，没有弹力。导致肥胖的原因有很多，遗传是一个原因，另一个重要原因就是情绪不好和作息不正常。

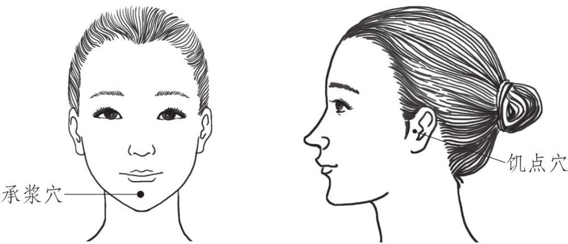
很多胖人都有这个心理：花多少钱都行，最好您点我一下我就能减肥了。我说，这不可能，您是一点点吃胖的，所以要一点一点地减。其实，什么事情都讲究恒心。按照我下面说的方法，您只要坚持下去，不用那么痛苦，也不用花那么多钱就能赢得一个好的身材。

树立正确的减肥观念

说到减肥，有两个观念要牢牢记住：一个是管住您的“进口公司”，别一见了好东西就没命似的，心想着我这顿吃完，明天再减肥，那样一点用都没有。另一个呢，就是不能盲目求瘦。尤其是女孩子，不要老觉得自己胖，总想把自己瘦成芦柴棒。

要想管住“进口公司”，我有个好办法。在耳朵上有一个饥点。人在饿的时候，点一点它，饥饿感就没那么强了。您还可以点承浆穴，也有

类似的效果。每天吃饭前各点36下，就能有效控制您的食欲。



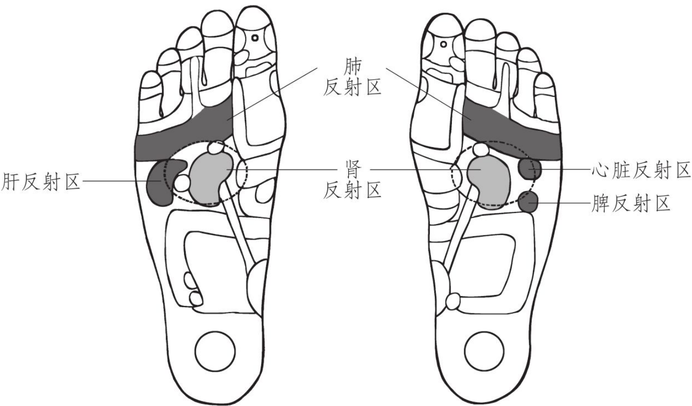
点按承浆穴和饥点穴，管住“进口公司”。

以前，有一个姑娘给我打电话说要减肥，结果我一问，一米七的个子，112斤。我说按体重标准，你还差18斤。怎么还要求减肥呢？

我认为，男人女人都不能太瘦，尤其是符合标准体重的女性不要盲目减肥。现在都把像芦柴棒一样的身材当作美的追求，是一种误导。

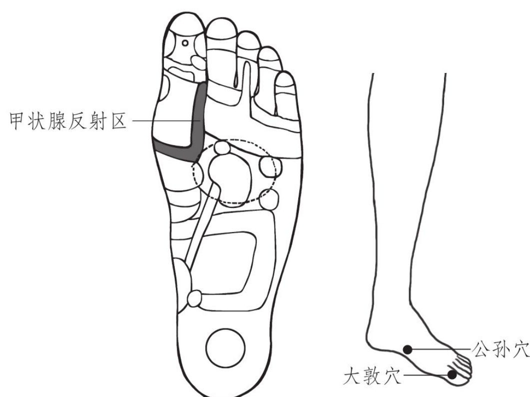
想减肥就要抓住这三宝

要说脚下的反射区哪个最减肥，那肯定要数甲状腺反射区了。甲状腺是主要的内分泌器官，所以点按它有很多的好处，特胖特瘦、甲高甲低、更年期，都得通过甲状腺反射区来调理。您要调整自己的体重和身形，首先是要调节内分泌，而甲状腺反射区就是首选。具体做法是，每天重点在双脚甲状腺反射区各揉推100下。接着，在肝、心、脾、肺、肾反射区按揉20分钟，这样做等于是在调节内分泌的同时，把五脏器官都照顾到了。五脏之间没什么不协调，五行生克平衡，就不会出现肥胖问题。



五脏之间协调，就不容易肥胖。

另外，在脚内侧脾经的公孙穴和大脚趾旁边的大敦穴也是减肥的好地方。身上这三处减肥的宝地，您一定要经常去里面挖掘宝贝。



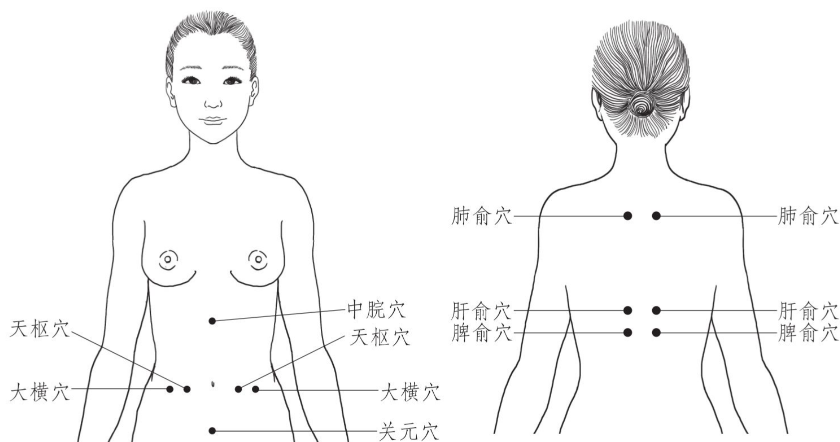
甲状腺反射区、公孙穴、大敦穴，可谓减肥三大宝地。

我曾帮我的一个侄子减肥，当时这孩子的体重超过了300斤。在学校里，老师们都说这孩子人特别好，特老实，就是人一走过来跟坦克似的，大伙都害怕。他爸爸一米八几的大个儿，可是，他都能把他爸装起来。当时想，这孩子将来找工作也够呛。

那一年，我把上面的方法都给他使上了，除了多做甲状腺、脑垂体、肾上腺、脾等反射区，还做大脚趾的大敦穴、足内侧的公孙穴和照海穴，而且还严格控制他的“进口公司”，最后减了50多斤，挺成功的。

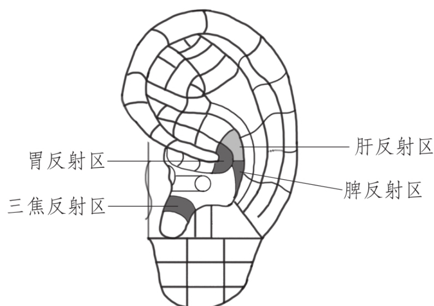
减减减的其他小妙方

用拔罐的方法来保持身形，效果也不错。在背后的肺俞、肝俞、脾俞以及身体前面的大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天拔20分钟。如果出泡，下次只拔五六分钟就行了。



勤拔罐，苗条身姿指日可待。

您还可以点压耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。



耳朵上的这几个区，是您抬手就能摸到的减肥良药。

很多人问我减肥的方法，我说没太多，能说的都告诉您了，您能坚持做肯定有效。但关键是有很多人坚持不了，而且有些人连第一条，也就是管住“进口公司”这一条都做不到。不能约束自己，所有方法都免谈。

我不建议您去美容院减肥。有些美容院把大黄跟一些甘油或者是凡士林放在患者的肚子上面揉，结果减得确实快；还有的用针灸减肥，且不让吃饭，这样一来，往往排尿排得多，短时间之内就能看到体重减轻了。但其实这样减的是水，您的脂肪没有减掉多少。这些做法是把血液里面的水分都排出去了，实际上对人的身体是一种新的伤害。所以，女孩子到美容院去减肥一定要当心。

甩走大肚腩，抬走大象腿

症状：游泳圈、将军肚、大象腿、蝴蝶袖。

方法：**1**．点按脚上的甲状腺反射区。

2．双手捂在下腹，顺转100下，逆转100下；在上腹部左右搓擦100下；腹部画5条竖线，挨着捏过去，每天每条线捏5遍。

3．两腿并拢平躺在床上，把脚抬起10厘米，坚持到不能坚持再放下腿，每天反复10次。

4．每天抖抖胳膊，连抖带甩，上午、下午各10分钟。

5．桂圆和荷叶各20克熬水喝，嚼30～60个枸杞。

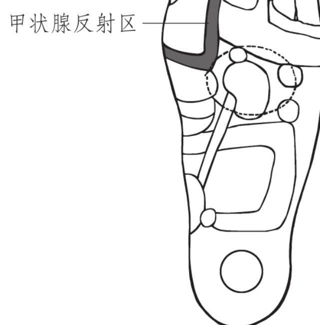
我在上一节说了针对全身减肥的方法，但是很多人不是全身肥胖，只是局部肥胖。尤其是人到中年以后，一般都会发福，身体的脂肪就在腹部“集结”了。同时，这种“集结”还会波及四肢、臀部等地方。既然是局部肥胖，就要针对不同的部位采取不同的方法，各个击破。

如何快减腰腹部的赘肉

脂肪“集结”在腹部，对于女性来说就是游泳圈，对于男性来说就是将军肚，也叫啤酒肚。我们经常可以看到，哥儿几个一见面，不约而同地问：“你看我肚子是不是小了？”可见，腹部肥胖是最常见的一种局部肥胖。

实际上，不管是游泳圈还是将军肚，都是因为肠代谢功能失调或者内分泌功能减弱了，再加上人长期坐着，腹部脂肪淤积起来，就造成了腹部的赘肉。

有了游泳圈或将军肚，您就得着重点按脚上的甲状腺反射区，不仅能调节内分泌，还能使心肌和心脏得到调理。



要减腹部赘肉，首先要调节内分泌。

除了用这个方法，您每天还要揉腹。揉腹的时候，先在整个下腹顺时针、逆时针各揉100下，再在上腹部左右各搓擦100下。在搓擦以前，您可以拿皮尺量一下自己的腰围，如果每天坚持，两周以后您再量一下，基本能减3～4厘米。做100下有时候很累，所以，您最好先向左搓擦25下，再向右搓擦25下，再重复相同的动作，直到做完100下。这样的话，把动作分解了，胳膊就不至于那么累。当然，在搓擦的过程中，胳膊有一些酸痛也是正常的事，说明胳膊上的脂肪也正在减少。坚持下去，就能既减腹部又减胳膊了，可以说是一箭双雕。

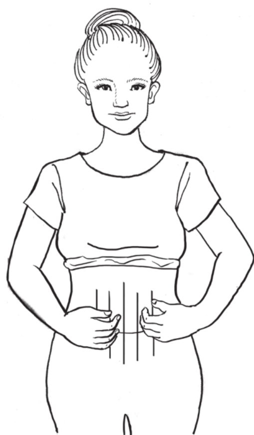


要想减腰腹赘肉，就要加强腹部“运动”。

您在搓擦的时候可以适当加上点儿大黄，通过药物在皮肤的透析作用，促进排便。您也可以将大黄换成辣椒，促进脂肪燃烧。

要想减腹部的肉，不能急于求成。您还可以在腹部画五条竖线，每条线之间两指宽的距离，一条线一条线挨着从上往下慢慢捏。平时多转

转腰，来回转，次数要多一点。记住，只要功夫深，铁杵磨成针，只要您能坚持做下去，您的小腹一定会变得平滑紧实起来。



每天竖捏腹部皮肉，将军肚不知不觉就消失了。

如何快减大腿上的赘肉

怎么减大腿上的赘肉呢？两腿并拢，平躺在床上，把脚抬起10厘米，抬得太高，您的重心变了反而没效果。坚持住，直到不能再坚持了，就把腿放下来。这时您的大腿会酸，这就说明脂肪在向肌肉转化，做这个动作的时候，臀部的赘肉也就跟着减了。一边抬腿的时候一边数数，一开始可能还没数到10您就累得不行了。做的时间久了，您逐渐就能增加到30个、50个，每次30～50个，做10次。按这个方法坚持练习，您就会逐渐看到大腿的变化。

臀部就不单单是减肥了，而且要提臀，尤其是32岁以上的女性，要特别注意。年轻的时候，肉比较紧实，一旦老了，久坐，好多问题就出来了。在办公室里，您别老在那坐着，打电话的时候、喝水的时候，站起来，有意识地多提提臀，神不知鬼不觉，您就能拥有二十几岁的翘臀了。

有的人出现蝴蝶袖了，肉发颤，每天多抖抖就有效果。上午抖10分钟，下午抖10分钟，连抖带甩，效果挺好！

减肥食疗方

在每天坚持做以上动作的同时，我提议大家搭配一些具有减肥效果

的食物，效果事半功倍。比如可以多吃一些大豆卵磷脂，因为卵磷脂是植物性的，有乳化脂肪的作用。另外，可以用桂圆和荷叶熬水喝，温热喝、凉着喝都成。

还有一个方子就是吃枸杞，每天嚼30～60个枸杞，嚼着吃的效果最好。您要是觉得麻烦的话，用枸杞熬水喝也行。可是，人要是特别虚的话，吃完枸杞容易牙疼、上火。所以，对这类人就不推荐使用这个方法。

甲状腺问题：心眼小，麻烦大

症状：脖子有一个瘤子，吞一下口水，瘤子上下移动；脚下甲状腺反射区有一层厚厚的茧子。

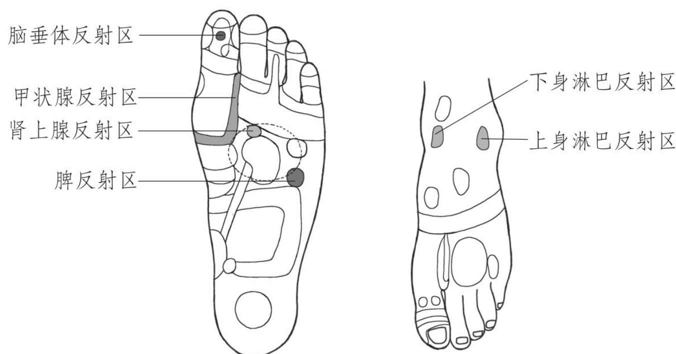
方法：**1**．全足按摩并对甲状腺、肾上腺、脾、脑垂体、上下身淋巴反射区重点按摩，每次40分钟，天天坚持。

2．云南白药加醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴12小时揭下，过12小时再贴。

云南白药＋反射区，治病最好搭档

甲状腺肌瘤是女同志的一种常见病。一般来说，女同志心思比较细腻，容易肝气郁结。血气堵住了，在脖子前面会结成一个瘤子。这个瘤子平时很难被发现，偶尔摸的时候才可能会摸到脖子那儿有个肿块。如果吞一下口水，这个瘤子还能上下移动，这多半就是甲状腺肌瘤了。它跟大脖子病很像，但不同的是，得了甲状腺肌瘤，这个肿块可以上下移动。

2001年4月，我的一个亲戚得了甲状腺肌瘤，在她的颈部右侧可以清晰地看到有半个乒乓球状的突起。医院告知她6月份复查，安排手术。我看了看她脚下的甲状腺反射区，发现有一层厚厚的茧子，即使没有这层茧子，用手指做也根本无法触及这个反射区的深部。所以，在做这个反射区时，必须使用按摩棒。在全足做按摩的基础上，对脑垂体、甲状腺、肾上腺、脾、上下身淋巴反射区加大力度，增加次数，每次做40分钟，天天坚持。



在这几个反射区按揉或贴敷云南白药，就能治疗甲状腺肌瘤。

另外，把云南白药跟醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下的甲状腺反射区，贴12小时揭下，过12小时再贴。我就用云南白药贴敷反射区的方法给她调理，每天坚持，大约过了30天就感觉她脖子上的肿块明显变小了。后来我在给她做脚的时候就减少了次数，力度也不那么大了，但云南白药还是坚持贴。

到了约定复查的时间，经过检查，肿块竟然消失了。这种病向来有着非手术不可去除的定论，大夫非常诧异，最后只好质疑当初的诊断。

在开始做治疗的时候，每天早晨空腹吃一个云南白药的保险子。但要注意，服药期间不可吃鱼、虾和蚕豆。

甲状腺有问题的人一般在甲状腺反射区有硬物，这个硬物用手按摩不下去，用按摩棒才能深入。每次按摩的时候在按摩膏里加点云南白药，效果会更好。反射区畅通了，肿块消失了，甲状腺肌瘤也就根除了。很多甲状腺肌瘤和甲状腺结节，手术完之后还长，为什么？就是病根没给去掉。从反射区上做按摩调理，再加上在病灶处直接贴云南白药，就能从根本上解决问题。

不管甲亢甲低，都能快速调节

这里咱也说说甲亢和甲低。甲亢对于大家来说比较熟悉，得了甲亢的人新陈代谢加快，人比较瘦，饭量大，体重却持续减少；甲低最显见的特征就是嗜睡，饭量特别小，而且比较胖，背比较厚，典型的犀牛肩。

甲低这种病很隐蔽，往往没什么特别明显的表现。我一个朋友的母亲，从来不跟人争，遇到什么事儿她都不着急，大家总认为她脾气好。

后来大家觉得，一个人脾气不可能好到那种程度吧，遇到什么事儿她都不着急。最后她竟然出现站着就开始打呼噜的情况，胃口也很小。我记得第一眼看到她时就觉得这个人傻乎乎的，脸上没有表情，说话没有精神。看到她的面容，第一感觉，这个人要查一下甲状腺。后来证实她确实是甲低，我也是用上面的方法给她治好的。

还有个情况要注意，甲状腺机能亢进、低下，在治疗时会出现转化。有个评剧表演艺术家，甲高，才90多斤，很瘦。在治疗过程中，他说这些日子挺好，也不发脾气了，心也不慌了。可是，一天早上，他突然就感觉自己不对劲，怎么那么困啊。以前睡也睡不着，现在这么困，而且越睡越困，越困越懒。等到后来别人问他："您是不是甲低了？"他说："不可能，我甲高。"他再去测的时候就发现确实是甲低了。这就得归咎于我对患者的病情没有及时跟踪。

在我给患者调理的过程中，我老追踪患者病情的发展："最近怎么样了？您再来查查，我可以不收您的钱，咱们看看。"我要看的是治疗的过程和效果。及时跟踪、及时反馈、及时调整，很多病是可以得到控制的。

甲高和甲低都可以通过按摩甲状腺反射区进行双向调节。亢进和低下都是要通过甲状腺反射区调节内分泌，每天最好坚持用按摩棒各做100下。

乳腺增生：从脚背刮出通畅轻松

症状：乳腺增生，在脚背的胸部反射区有疙瘩。

方法：**1**．用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上，每天刮10分钟。

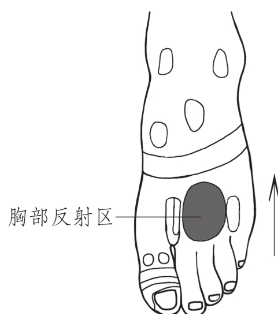
2．将云南白药用醋调成膏状，或者仙人掌去刺、去皮、剁烂，掺上云南白药，敷在乳房上。

现在乳腺疾病很普遍，乳腺这个地方基本成了一个雷区，妇女同志们都小心翼翼的。虽然如此，但每个女人多少都有点乳腺增生。

如果一个人有乳腺增生的话，一般在脚面尤其是胸部乳腺区摸上去会感觉到有阳性物，也就是疙瘩。您按揉胸部反射区，找到最疼的点，把它揉开就行了。

女同志为了更好地保护乳房，最好每天用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上刮，每天刮10分钟，就能防止乳腺增生，还能缓解来月经时乳房胀痛这个毛病。

我一般在做按摩的时候，经常在按摩膏里面加上云南白药，因为中药在皮肤上可以透析进去。将云南白药用醋来调是首选，透析性最好，但是刺激性比较大，不适合长期用。还可用酒、麻油（即香油）或蜂蜜等来调和云南白药，效果是依次递减的。调成膏状后，用医用胶布贴在胸部觉得有疙瘩、胀痛的地方，每12小时换一次，晚上睡觉前贴上，第2天揭下来就行。



多刮刮胸部反射区，乳房就不会胀痛了。

我的一个朋友生完孩子以后奶特别足，后来睡觉睡得太实了，没注意就把乳房压着了，压了以后乳房红肿、发烧。当时她还没有出月子，不方便出门，她妈妈就把我请到她家去了。

到了以后，我先点她的肾上腺反射区，让她退烧；再在脚上推刮她的胸部反射区，一共做了15分钟。做完后，我让她丈夫出去买来一棵仙人掌，把仙人掌去刺、去皮、剁烂，然后掺上云南白药敷在乳房上。当天她就退烧了，不那么疼了，也能好好地睡觉了。第二天消肿后，我又让她敷了三天就彻底好了。但是治疗期间的奶就不能让孩子吃了，得把它挤掉。

第七章
孩子不舒服，妈妈最心疼
——如何用反射区来保护孩子的身体

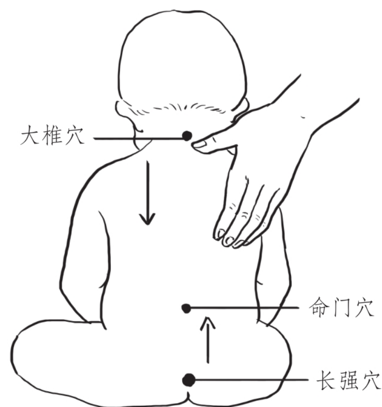
别忘了完成孩子每天给您留的健康作业

每天给孩子搓背、刮脚心、捏脊、推上下七节，能激发阳气，增强孩子的体质。这些功课是您每天都要给孩子做的，只有作业做得好，孩子的健康才能得满分。

许多家长经常问我，孩子的某一个毛病要怎么调才好？我觉得，每个孩子的具体症状不一样，所以调理的方法也要有所不同才行。但给孩子做整体的保健是一点都不会有错的。

不知道自己孩子到底是哪里出了问题，您就对他整个足部的反射区进行保健就行了。孩子的整体身体素质提高了，免疫力增强了，很多小毛病都能不治而愈。

我有个朋友在北京工作，后来把孩子也接到北京上幼儿园。刚来到一个陌生的环境，孩子有些怯生。一次在幼儿园里渴得不行了也不好意思跟老师要水喝。回家后便开始发烧，一直烧到38℃多，手脚都烫得不行。我过去后就赶紧叫他家人烧点儿热水，先给他泡脚，然后搓整个脚心、刮脚背，最后给孩子做背部的推拿，从大椎穴往下推，一直推到长强穴，再从长强穴推到命门穴。就这样，推三次为一组，每次做上九组。这对激发孩子阳气、增强孩子体质特别有帮助。



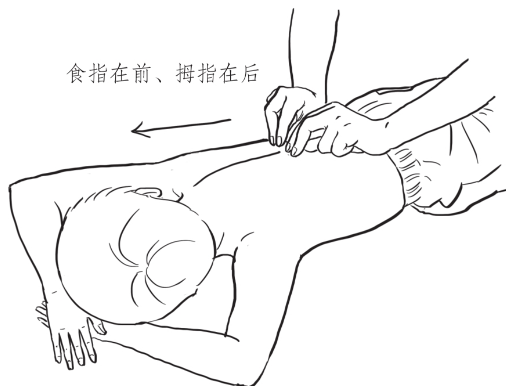
睡前推背，让孩子睡得香香的。

我用上面的方法给孩子做了20分钟左右，他的烧就退了，睡了一觉，第二天就好了。

后来，我的朋友便经常给孩子泡脚和做推拿，有空了还捏捏脊。做得多了，连孩子都记住了。有一天晚上，朋友都钻进被窝里了，孩子却跟她说："妈妈，你忘了一件事儿。"我朋友不解地问："脚洗了，奶喝了，牙刷了，脸洗了，屁股洗了，你说还有什么？"孩子说："妈妈，你没给我推背！"于是，朋友又翻身起床，给他推背、捏脊、搓脚。做完这些，孩子自己就去睡了，都不用哄。



简单的捏脊就能让孩子健健康康。



捏脊的手法不同，功效也不同。

后来，朋友常带着孩子到我这儿来玩，小家伙声音特别洪亮，感觉中气很足。按理说，他妈妈是剖腹产，这样的孩子没有经过产道的挤压，容易得感觉系统失调症，得肺炎的概率也比一般的孩子高。但他差不多从1岁开始就没怎么生过病，这全靠他妈妈天天给他泡脚、按摩。

高烧不退：不吃药的推拿退热法

症状：发烧、感冒、咳嗽、便秘、拉肚子。

方法：**1**．推背，先从大椎穴推到长强穴，再从长强穴推到命门穴，推5～6分钟。

2．按揉脚上的肾上腺、脾、胸部淋巴、肺、支气管、气管、上下身淋巴反射区。

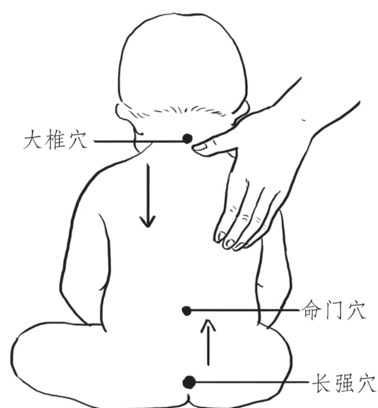
孩子高烧不退，这是让大人非常着急的事，跑医院打吊瓶也不能马上解决问题，而且过多的医疗措施还会给孩子带来进一步的伤害。

我有个朋友，她的孩子每月发一次高烧，一烧就是三十八九度。碰到这种情况，她就抱着孩子上医院打点滴，一般都得打上三天、七天的，孩子去不了幼儿园，她也上不了班。有一次孩子又发烧了，她就和家人说，去找一下杨老师吧，可她的爱人和婆婆都不同意，说："杨老师那套要能治病，还要医院干吗？"她说："你们给我一次机会，我试试。如果不行，以后我就死心了。"就这样，她抱着孩子来了。

一进门，我一看孩子那小鼻翼在翕动，两颊特别红，不断地咳嗽。我说："先试试表吧。"她说："甭试了，在家里试了，三十九度二。"于

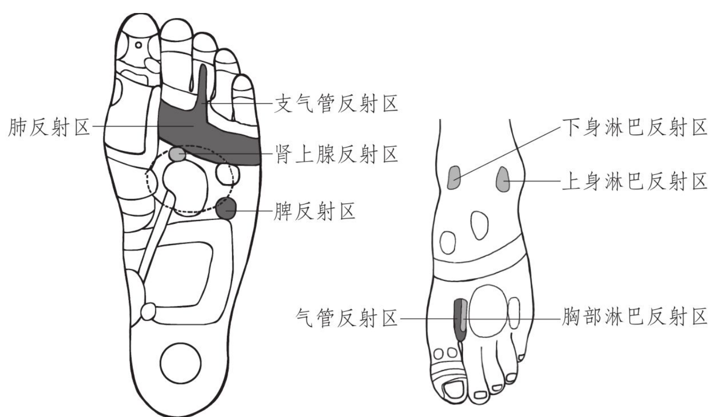
是，我让孩子先平躺在床上。其实，两三岁的小孩生病发烧，不大可能是什么病毒侵袭，一般都是“外淫”导致，也就是冷暖寒湿这些变化引起的。这就好比我们一般常说的上火，不管是哪儿上火，一定是身体先有了薄弱环节，再外感风寒，外因一定是通过内因才能起作用。而且这个孩子每个月都周期性地感冒发烧，所以我推断，孩子的扁桃腺应该也是个薄弱环节。

于是，我先给他做推背。为什么呢？推背能使他先达到内部的阴阳平衡、五行顺化。推了大概五六分钟，到最后几下的时候他就出汗了，紧接着温度就下行了。推完背把他翻过来的时候，脸色已不那么红了，变得粉嘟嘟的。



孩子发烧了，先推背顺化五行。

紧接着，我开始给他做脚。先退烧，掐他的肾上腺反射区，又加强做他的脾反射区、胸部淋巴反射区，再加上肺、支气管、气管、上下身淋巴等反射区。这样做了一通以后，他的咳嗽止住了，脸色逐渐好了，坐起来开始和我们说话玩儿。他妈妈一看，说：“这玩意儿真神奇啊，杨老师。”我说：“今天先不能说神奇，现在是稳住了，你看他回去以后还烧不烧。”



按揉以上反射区，可快速退烧消炎。

第二天孩子一睁眼就说：“妈妈，我要去幼儿园。”孩子的妈妈和我说，这可是以前从来没有过的情况。这个神奇的变化一下征服了他们家的两个主要人物——奶奶和爸爸。第二天他们都到我这儿来了，一方面是道谢，另一方面也要求做做保健。

现在我和我的学生说，你在不断实践的过程中，即使不能做一个好一个，也得做一个有一个的成绩，这样你在这个领域就有实操经验了，就立足了，也会有信心。先将小儿感冒发烧做好，再逐渐把其他病做好，这样你的技术会不断提高，你也会慢慢征服身边的人。久而久之，大伙儿身体有了不适，就会说：“先做做脚吧。”

上面提到的这个发烧的孩子在做完这次以后，推背和按摩足部反射区就成为他的家常便饭了，他不再月月发烧了，全家人都省心了。找我做的时候孩子才3岁，刚上幼儿园，这会儿都快5岁了，再没因为感冒发烧闹腾过。

所以，我觉得足部反射疗法是老祖宗留给咱们最好的东西，纯天然、无伤害。现在，常常有孩子因使用抗生素失聪的报道，相比于肌肉注射、静脉注射等使用不当造成的终生困扰，足部反射疗法是非常安全的，所以大有普及的道理，这也是为什么我锲而不舍、不撞南墙不回头、已经撞了南墙还是不回头地普及它的关键所在。我真觉得，自己是做了一件有百利而无一害的好事。在推广反射疗法的过程中，曾有各种阻力阻挡我往前走、让我放弃，但我一直抱有坚定的信念。这么多困难都克服了，现在就不走了？那不可能。我为自己鼓劲，也为自己喝彩。

肺炎：孩子的平安从保肺开始

症状：经常发烧，不想吃饭，大便干结，严重的发展成肺炎。

方法：1．清肺经和大肠经：用大拇指沿指根到指尖方向搓孩子的食指指面和桡侧，每面各搓36下。

2．3克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚心的肺反射区。

3．苍术、麻黄各50克煮水，再用此水煮蛋，鸡蛋煮好，待到温热后滚熨足部的肺反射区和背上的肺俞穴，每次10分钟。

现在，每家一个孩子的居多，不管男孩女孩都是家里的宝贝疙瘩。一旦孩子有个头疼脑热的，全家都会急得手忙脚乱。尤其是患了肺炎，基本上都得输液，一输就是一个月，还断不了根。其实只要平时注意调理，增强体质，就能防患于未然。

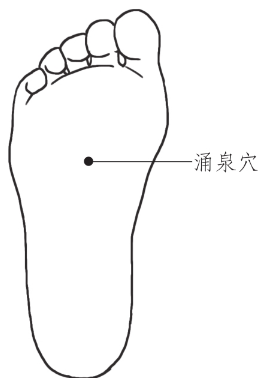
有一回，一位年轻妈妈带着个六七岁的孩子来找我，要我救救她的孩子。原来，她女儿先天体质虚弱，3岁那年得了大叶性肺炎，在医院挂水，连续挂了差不多一个月才好。自那以后，孩子便麻烦不断，5岁时要么是经常咳嗽，要么就是发热、大便干结、不想吃东西，到了夏秋之际，肺炎甚至还会复发。

其实，这都是肺热、肠热淤积的结果。我就教她每天给孩子清肺经，也就是在食指指面由指根向指尖方向直线推动；清大肠经，也就是在食指桡侧（靠近拇指一侧），用大拇指沿指根到指尖方向推，每次每个指头各推36下。



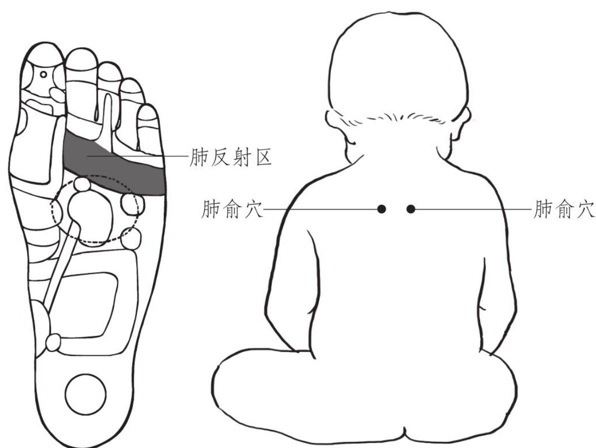
搓食指指面清肺经，搓食指桡侧清大肠经。

对于小儿肺炎，还有两个小偏方可以帮助调理。一个是用3克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚的心、肺反射区上，也就是涌泉穴的位置。



在涌泉穴敷药膏，辅助治疗小儿肺炎。

如果小孩哭闹不让贴的话，您还可以用苍术、麻黄各50克煮水，水中放一个鸡蛋，小火煮30分钟。待鸡蛋热而不烫，在孩子足部的肺反射区和背上的肺俞穴滚熨。鸡蛋凉了，温热后再熨，每次10分钟。



用温热的鸡蛋滚熨这两个部位，呵护孩子娇嫩的肺。

回家后，她用我教的方法每天坚持给孩子调理，一段时间后，孩子的大便就正常了，胃口也比较好了。后来，这位妈妈成了我的学生。她一边学习，一边用反射疗法给孩子调理。一旦孩子有点儿咳嗽了，她就赶紧给孩子梳理脚上的扁桃体、咽喉、支气管、肺等反射区，孩子很快就不咳了。

此外，我还教她给孩子推推背、捏捏脊，全是我书中提到过的小儿推拿手法。孩子也乖巧，做多了之后，有时还会提醒妈妈：“妈妈，你今天忘给我做脾（反射区）了！”如今，两年过去了，孩子的身体一直非常好，当妈妈的激动地说：“我的孩子是反射疗法的最大受益者！”

现在，有些做父母的不懂医，也没给孩子做过专门的调养，结果孩子得了病就只能干着急。所以，我建议家长们都应该学点儿反射疗法，孩子有个小灾小病的，自己就能轻松应对，而不必像过去那样惊慌失措了。“送金送银不如送健康”，反射疗法就是您送给孩子的最好礼物。

呕吐：都是脾胃惹的祸

症状：受寒着凉后呕吐，经常性呕吐。

方法：**1**．按揉脚上的脾和胃反射区，每天1分钟。

2．用拇指推按孩子大拇指桡侧的脾反射区300下。

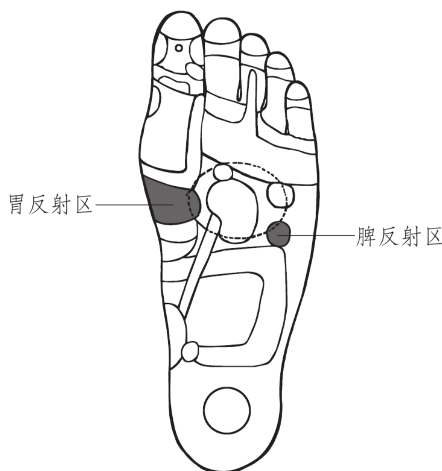
3．从长强穴推至命门穴，快速推300下。

4．30克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于孩子的涌泉穴。

5．受寒或着凉引起的呕吐，用适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴。

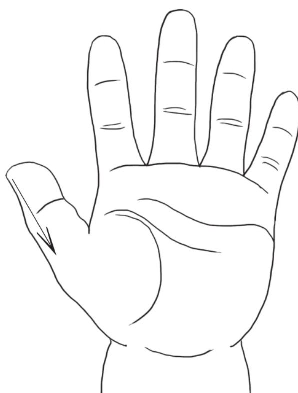
很多人问我，小孩子经常呕吐，有没有什么好的方法来调治呢？我告诉他们，小孩子要是经常呕吐就是脾胃有问题。尤其是还在哺乳期的婴儿，如果经常出现吐奶的现象，做父母的就要重视了。当然，孩子偶尔吐两下，可能是吃多了或者吃呛了，没多大关系，家长不必太过紧张。

调治孩子呕吐，关键是要把脾胃调理好。怎么调呢？我建议您每天给孩子揉脚上的脾和胃两个反射区。小孩子的反射区特别敏感，只要坚持做，效果就非常明显。时间不用太长，每天1分钟就行了。



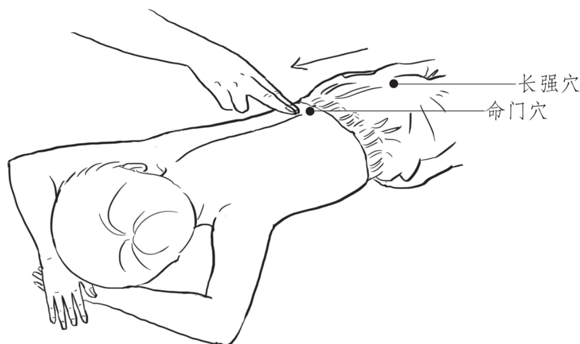
治疗孩子呕吐，首要调理脾和胃。

有一次，一个9个月大的孩子感冒了，上吐下泻，在医院里打了4天吊针都不管用。之后通过朋友的介绍，孩子爸妈找到了我。我一检查，发现孩子的脾胃特别虚弱，就给孩子重点推按脚底的脾和胃两个反射区，还用大拇指推按他的大拇指桡侧（拇指外侧）的脾区，推300下。



推按大拇指就是给孩子健脾。

还有一个方法就是在孩子的背部“上推七节”（从长强穴推至命门穴），推的频率要相对快一点，也是推300下。推的过程中，您最好加一点滑石粉之类润滑的东西，以免弄伤孩子的皮肤。



上推七节，频率要快才有效果。

这几个小方法用过后，孩子一下午都没再吐了，也没拉肚子。第二天，我又帮他巩固了一次，他就没再犯了。

我把这三个方法告诉孩子的母亲，让她自己每天给孩子做1～2次，以增强脏腑功能，改善孩子的体质。

说到治小孩呕吐，我还有个小偏方：30克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于孩子的涌泉穴。如果是受寒或着凉引起的呕吐、吃不下饭，可以用适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴，能很好地治疗呕吐之症。

对于一些针对孩子的反射疗法，比如小儿足疗六节操，有些家长感到不解："没事儿我给孩子瞎折腾什么？"这些做父母的，往往是小孩子有病了才去做，结果后悔莫及。

我的很多妈妈级学员就是因为亲身体会了反射疗法的好处，所以学会之后，每天无论多晚都会坚持给孩子做一做，孩子非常受益。对孩子来说，保持健康比什么都强。

便秘：让孩子的肠道蠕动起来

症状：便秘，小肚子鼓鼓的。

方法：**1**．用拇指蘸着水，在左手食指的桡侧面从指根向指尖搓300下。

2．把食指、中指并起来，从命门穴推到长强穴，横向推300下。然后把手搓热在肚子上焐10分钟。

大人要是身体不舒服了，可能会忍一忍。小孩子可不一样，他不会说，更不会忍，只知道哭，大人干着急没办法。孩子有病了，有的家长

不会别的，就知道抱起来往医院跑。下面，我针对小孩子最易得的一些病教当爸当妈的几招，您就不用一看到孩子不舒服就着急上火了。

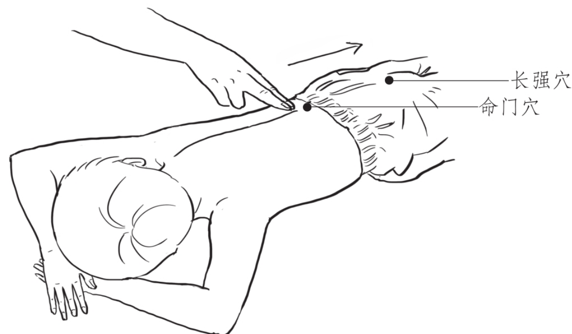
我们楼下住着一对外地来的打工夫妻，他们的孩子刚过满月。有一天，小孩的爸爸半夜来敲我的门：“快给孩子看看吧，一直哭闹，不知咋了！”我赶紧跟他下楼，小儿哭得满身大汗，年轻的妈妈不知所措，抱着孩子一个劲儿地颠。

我把孩子接过来平放在床上，看看喉咙、摸摸额头，不肿不烧，小肚子鼓鼓的。我一问才知道，孩子一天多没拉屎了。我赶紧让小孩的爸爸弄点温水过来，托起小孩的左手，用拇指蘸着水在他的食指桡侧面从里向外搓了300下，这个动作起到清理大肠的作用。



推食指桡侧，有清理大肠的作用。

然后让小孩的妈妈仰卧在床上，把孩子抱在怀里，让孩子的小屁股向上。我把食指、中指并起来，横在小儿脊柱下方“推下七节”，也就是后背和肚脐相对的地方，从命门穴到长强穴的这一段推了300下，有通便、泄热的作用。还没做完，就听见一声响亮的放屁声，孩子父母都叫开了：“放屁了，放屁了！”他们高兴啊，小儿也安静下来了。我又让他们端来一杯热水，我把两手放在杯子上，使手的温度升高。然后把手敷在小儿的肚脐上，这时明显感到小儿的肚子里有蠕动，就这么焐了10分钟。



治疗便秘“推下七节”，治疗腹泻“推上七节”。

第二天，我又过去看看，小孩他妈说：“您走了不到半个小时，孩子就拉屎了，今早上又拉了点。”我说：“简单吧！下次别等到这么严重，你自己就可以给孩子做了。”

另外还有一个问题，小孩两三天不拉屎，大人着急，给孩子用开塞露，这一点我非常不提倡。一来药物作用会让孩子腹痛，二来会造成依赖，把孩子的排便功能搞乱了，久而久之，不给药，肠道就不蠕动。

拉肚子：快速止泻就四招

症状：腹泻不止。

方法：**1**．大拇指蘸上水，在左手食指桡侧从指尖推向指根，推300下。

2．从左手大鱼际中心的板门向腕横纹中部推300下。

3．食指和中指并拢，在背部的长强穴至命门穴推300下。

4．在孩子双脚的脚后跟中间、赤白肉际处找到痛点，用手指各弹18下，然后用搓热的手心给孩子敷肛门。

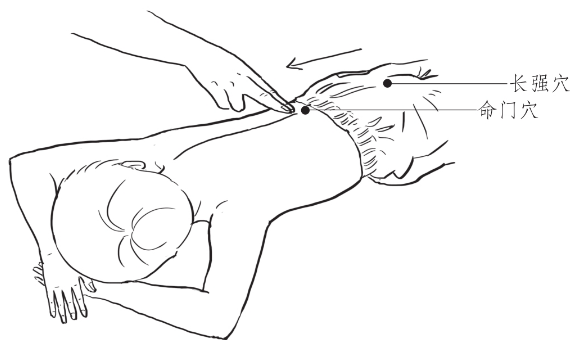
有一次在火车上，一个小孩突然腹泻不止，孩子哭，大人急。见到这种状况，我就和坐在她们母女对面的一位先生交换了一下座位，准备给小孩子瞧瞧。

这个小孩一岁多，食指根部有一条青筋，这表明孩子消化不好，同时又着了凉。我拿起她的左手，大拇指蘸水在食指桡侧从指尖推向指根，推了300下，这是补大肠的按摩手法；然后从她左手大鱼际中心的板门向腕横纹中部推了300下。



推食指补大肠经，可缓解孩子腹泻不止。

又让孩子趴在母亲的怀里，在她的背部自长强穴至命门穴（尾椎至第二腰椎）向上推了300下，这就是“上推七节”，有止泻、补肾的作用；最后在孩子双脚的脚后跟中间、赤白肉际处找到痛点，也就是止泻点，用手指各弹了18下。做完这些动作，我叮嘱小孩的母亲搓热手心给孩子敷敷肛门。



上推七节，有止泻、补肾的作用。

做完这套动作以后，孩子腹泻就止住了。乘客们都说：“神了，吃药也没有这么快呀！”

一会儿，孩子睡了，孩子的妈妈也靠在窗边睡着了。

多动、流口水、磨牙、哭闹：让您的孩子睡不好

症状1 ：多动。

方法：揉孩子脚上的脾、胃反射区，每天3分钟。

症状2 ：流口水、磨牙。

方法：在孩子脚上的脾反射区按顺时针方向按揉36下，再推按小腿的脾脏反射区，每天18或36下。

症状3 ：夜啼。

方法：10克吴茱萸加蛋清调和敷脚心，晚上敷，早上取下。

孩子多动怎么办

有些父母看到孩子比较好动，就觉得他太皮，希望能管住他，结果越管孩子越不听话。有的父母干脆怀疑孩子身体有什么毛病。

对于孩子的成长，有些父母操之过急了，恨不得什么都给孩子包办，在健康方面更是这样。孩子一旦有什么不舒服，就立马全家出动去医院。我认为，孩子只要没什么大病，平常您只需要特别关注他的脾胃，每天给孩子揉揉脾和胃的反射区，每次最少按揉3分钟，他就基本上没事了。



经常关注脾和胃，就能保证孩子健康。

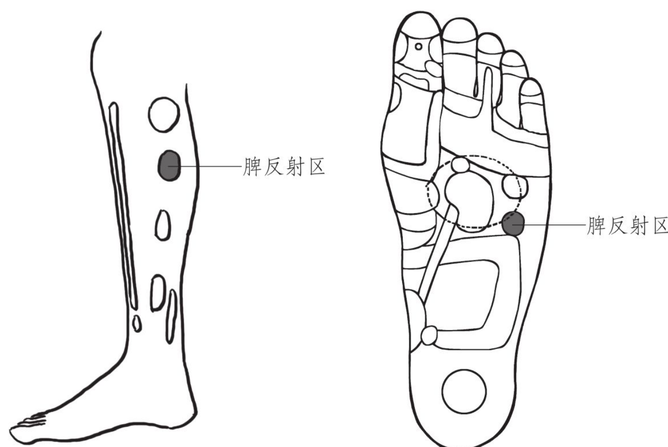
晚上流口水、磨牙怎么办

前不久，有个妈妈读了我的书以后找到我。她问，孩子晚上睡觉的时候老是流口水，不知道能不能用反射区来调理。

一般说来，孩子爱流口水是脾虚的表现。这时候，您可以调理他小腿的脾脏反射区，每天晚上推18或36下。另外，在他脚上的脾反射区顺

时针方向按揉，顺转为补，一次按揉36下，多做几次也无妨。

没过几天，这个妈妈就欢天喜地地过来了。她按我说的方法做了四五天，孩子基本上晚上睡觉不流口水了。不过，她又发现了一个问题：孩子晚上还磨牙。她听老一辈的人说，这是孩子肚子里长蛔虫了，不知道是不是该给孩子吃些打虫药？



多方健脾，孩子不再磨牙、流口水。

我认为，孩子磨牙基本上是消化机能出了问题。以前的孩子磨牙，多是肚子里长蛔虫，不过现在得蛔虫病的人已经很少了。但不管有没有长虫子，对于孩子晚上磨牙的情况，您都可以从调理孩子的脾脏开始做起。

您可以重点按揉孩子小腿内侧的脾脏反射区，如果孩子消化机能有问题，那您揉他小腿上的脾区时，他肯定会觉得发酸或者胀痛。这时，您就每天给他揉搓，每次18或36下。等到酸胀的感觉消失了，孩子的脾胃也强健起来了。

做的时候一定要注意，首先不要使蛮力，第二要持之以恒。

夜啼怎么办

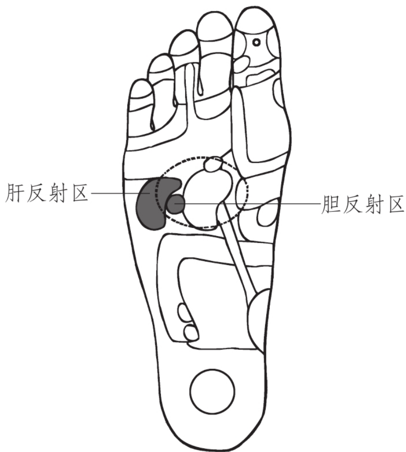
有些读者反映，他家的孩子晚上哭闹，不知道这是不是一种病？

其实，这得分情况。第一，如果夜里只有一两次啼哭，可能是做梦了，那就不要紧，如果老是夜里啼哭，那就可能有问题；第二，看时间。如果孩子经常到晚上十一点多的时候开始哭，那就说明他的肝有点问题。因为这时候是胆经在“值班”，“肝胆相照”，肝和胆是互为表里

的。这种情况，您就要在孩子小脚上的肝、胆反射区好好进行调理。您根据下面的表格自己来判断，然后对症施治就可以了。

经络“值班”时间表

经络	“值班”时间
大肠经	早上 5 点到 7 点
胃经	早上 7 点到 9 点
脾经	上午 9 点到 11 点
心经	中午 11 点到 1 点
小肠经	下午 1 点到 3 点
膀胱经	下午 3 点到 5 点
肾经	下午 5 点到 7 点
心包经	晚上 7 点到 9 点
三焦经	晚上 9 点到 11 点
胆经	半夜 11 点到 1 点
肝经	半夜 1 点到 3 点
肺经	夜里 3 点到 5 点



孩子夜啼，找“值班”反射区解决。

关于小儿夜啼，还有一个小偏方，您可以试试：取吴茱萸10克，用鸡蛋清调成糊状，敷在孩子的脚心，用胶布粘好。每晚敷上，第二天早上取下即可。孩子睡觉的时候可能不老实，您要多注意，如果孩子把药踢掉了，要及时补上。

孩子缺钙或营养不均衡，晚上也会哭。如果是这种情况，您要给孩子补补钙，让他多晒太阳，还要经常给他点按脚上的甲状腺反射区，增强钙的吸收能力，然后每天再给他推推背，捏捏脊，以增强脾胃的功能。

风疹、湿疹、荨麻疹：治疗皮肤疾病有偏方

症状：荨麻疹、风疹、湿疹。

方法：**1**．按摩脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝等反射区，每次5分钟左右。

2．蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部各10克，装进布包或旧袜子里，泡10～20分钟后煮开。放到温热后，用布蘸着药水擦洗患处。

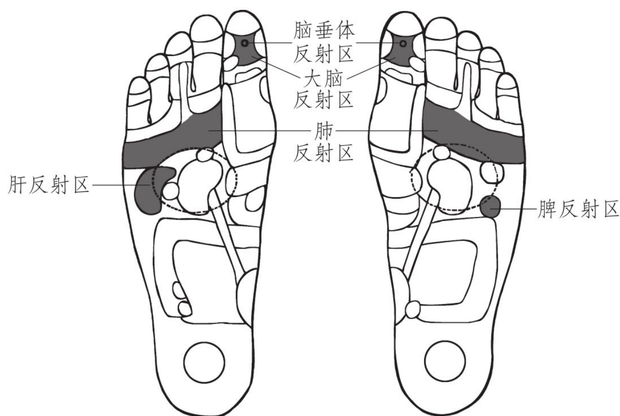
有一次，一个老朋友打电话给我，说他女儿着凉后肚子上起了疹子，有点儿像风疹，又有点儿像荨麻疹，问我有什么办法没有。

我检查时发现孩子起的是风疹，因为如果是荨麻疹的话，它会是蜂团状的。风疹则是稀疏的红色斑点，有时候表现为针尖样红点，它见了风就会起，而且容易复发。

一般说来，要是孩子偏瘦，身体素质不太好，尤其是消化机能有问题的话，稍微受点风、着点凉，就容易起风疹。

碰到这种情况怎么办呢？就给他按揉或推刮脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝等反射区，每次5分钟左右。

要是病情比较严重，您就试一下我常用的一个老药方。这个方子由蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部6味药组成。其中，花椒以蜀椒为佳。要是大人用的话，各用15～20克。要是小孩用，他皮肤嫩，各用10克就够了。药配齐之后，把它们装在一个布包或旧袜子里，先用水泡10～20分钟，再煮开，放到温热后用毛巾蘸着药液擦身体。擦洗后盖上被子，能出点儿汗的话效果更好。



梳理以上反射区，可治疗风疹。

这两个方法不仅对治疗风疹管用，对荨麻疹和湿疹也都有很好的治疗效果。我女儿20多岁的时候，后背痒得厉害，我一看，原来是起荨麻疹了。我除了给她在足部反射区做些调理之外，还用这个方子给她洗，重点擦胳膊和后背，擦了两天，病就全好了。

身体湿气过大而引起的湿疹、脚后跟肌腱处的顽癣以及皮肤上的其他一些病疹，都可以用这个药方来治疗。

至于一些号称专治此类皮肤病的药，我建议还是少吃为妙，因为是药三分毒。还有，得了这种病的人要特别注意，不要吃不易消化的东西以及羊肉、韭菜等发物。

孩子眼屎多：多因肝火重

症状：眼屎多。

方法：刮脚上的眼睛和肝反射区，每次各36下，每天2～3次。

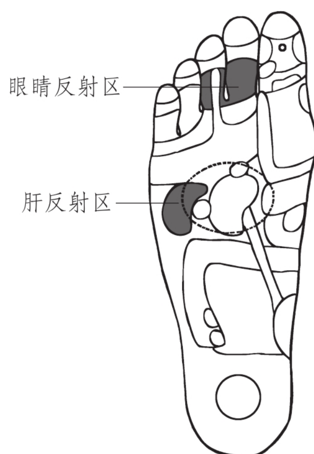
有些孩子眼屎特别多，不知道原因的人嫌他脏兮兮的，不爱干净，或者认为大人没有把他照顾好。实际上，眼屎多不一定是卫生问题，而是一种潜在的病。中医认为，“肝开窍于目”，小孩子要是肝热，就会反映在眼睛上，眼屎多便是一种表现。碰到这种情况，您就需要给孩子清肝热了。

做法其实挺简单的，就是用大拇指刮孩子脚底第二、三脚趾之间的眼睛反射区。除了眼睛反射区之外，还要刮一刮肝反射区。如果孩子肝

热的话，一刮这个部位，他就会喊疼。每天给孩子刮2～3次，每次36下。肝火降下来了，再刮就不疼了，眼屎自然也没了。

在做眼睛反射区的时候，您还要注意孩子的饮食，别让他吃太多辛辣的东西，否则容易激起肝火和肺火。有些孩子天生眼屎就比别人多，这是先天性的肝热，往往是母亲在怀孕期间喜欢吃辛辣食物造成的，无形中给孩子种下了病根。

许多女性怀孩子的时候不懂得这些道理，孩子生下来之后也不知道怎么去护理，要么没照顾到，要么照顾过头了，等到孩子病了才匆匆忙忙地往医院送，结果孩子受罪不说，自己也累得够呛。



孩子脚上自有去眼屎的良药。

跟我一起学习反射疗法的一位朋友，从孩子生下来第3天就给他做按摩，一开始只是在脚上、背上抓一抓，等到孩子稍大时便给他捏脊和推背。孩子的免疫力越来越强，如今12岁了，连一次感冒都没有得过。

所以，如果大家都能在孩子还小的时候就给他做这种基础的保健，那他长大后就可以少去很多次医院了。

遗尿：快找统管吃喝拉撒的脑垂体反射区

症状：小儿遗尿。

方法：**1**．按摩足部的肾、膀胱、尿道、输尿管、脾脏和大脑反射区，每次15～20分钟，每天1～2次。

2．每天推下七节300下，点按脑垂体反射区3分钟。

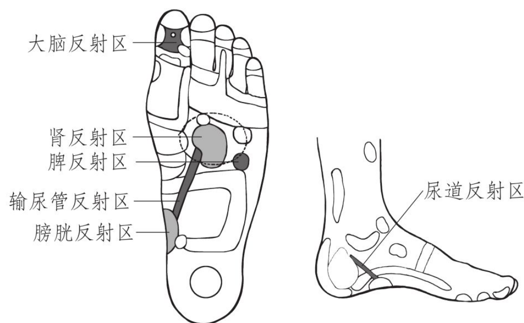
3．将少许硫黄粉与剁碎的葱白混合敷于肚脐，用胶布贴好，敷12小时揭下，隔12小时后再敷。

注意：硫黄和葱白的刺激性都比较大，第3种方法建议慎用。

孩子尿床，可能是让父母比较头疼的一件事了，很多人为此折腾得觉都睡不好。不养儿不知父母恩，带过孩子的人恐怕体会最深了。

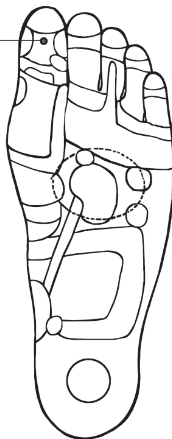
跟老人遗尿不同，小孩子遗尿不是因为括约肌松弛了，而是泌尿系统有问题。不过也有例外的，比如说孩子得了先天性骶裂（也就是骶骨上有裂纹），也会导致遗尿。碰到这种情况，我一般是建议父母先带孩子到医院拍个片，看一下他的骶椎是不是有问题。

如果不是先天骶裂，那么我们就能通过刺激孩子泌尿系统的反射区来治疗，一般是重点刺激脚上的肾、膀胱、尿道、输尿管等反射区，同时梳理脾脏和大脑反射区。每次给孩子做15～20分钟就可以了，一天1～2次。



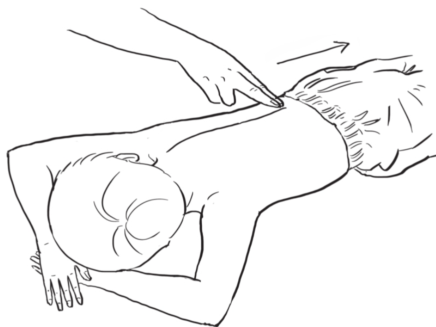
梳理泌尿系统和大脑反射区，让孩子不再遗尿。

在足部反射区挂图上，我们的五个脚趾下面对应的是前额反射区，大脚趾趾腹就是大脑反射区了。另外，脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中间，它相当于人体9大系统的司令官，大到血液循环，小到生物钟，吃喝拉撒都归它管。所以，您每天点按孩子的脑垂体反射区3分钟，对调治遗尿有很好的疗效。



脑垂体是司令官，吃喝拉撒都归它管。

曾经有个朋友来我这儿调病，觉得效果不错，就把他侄子也带来了。他侄子患有小儿遗尿症，我在确定他没有先天骶裂之后，就用砭石棒梳理他的泌尿系统和大脑所对应的反射区，然后给他推下七节300下。一个疗程（10天）之后，孩子遗尿的问题就解决了。



每天推下七节，再无遗尿之忧。

我还给了他一个老方子，叫他回家后给孩子用。这种方法通常叫“脐疗法”。具体来说，就是把一段葱白剁碎，与少许硫黄粉混合敷在肚脐上，用医用胶布贴好，敷12小时后揭下，隔12小时后再敷第二次。

这样做的好处就是直接让药物到达孩子培本固元的地方。有些人想单用大葱来敷，但大葱偏辣，小孩子毕竟肉嫩，恐怕受不了。而且，这种病需要慢慢调，做父母的要有耐心，不要贪快。所以我建议您尽量用足部反射区来调治，既安全又有效。

隐睾症：越早治疗效果越好

症状：小孩子睾丸发炎，生殖器发育不良。

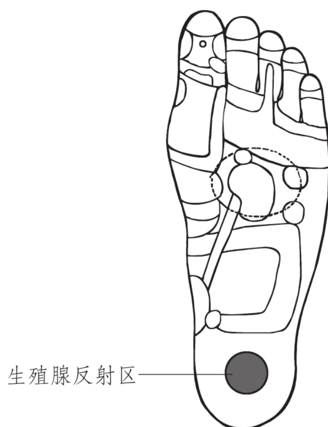
方法：每天在脚后跟敲100下，做一次五行生克补泻。

现在，有不少孩子患有隐睾症，父母一般都不知道，等到孩子大了才发现，但这时治疗起来就比较麻烦了。

一般来说，这些疾病在早期都有一些征兆的。比如说小孩子得了腮腺炎，折腾得不行，等到消肿了还闹。有些父母就不理解，心想：这孩子怎么啦，病好了你还闹！实际上，这极可能是孩子的小睾丸在发炎。以前有个小伙子来我这儿看病，已经16岁了，个儿也不矮，但就是小孩的样儿，说话还有点娘娘腔。我就问他："你得过腮腺炎吗？"他说："得过。"我说："那你脱了裤子让我看看。"我当时就觉得他的生殖器官可能发育不全。果然，我一看，他的阴茎就2厘米多一点，一个睾丸枣核样大，另一个则根本看不见。他妈当时就哭了："将来我怎么抱孙子啊？"

我就在他脚后跟的生殖腺反射区敲了一下，他疼得直躲。我心中有数了，于是在此处加重按揉。就这样给他做了不到一个月，他的阴茎长度就有所改进。后来，我便让他自己在家坚持做，每天敲100下。

另外，每天在脚后跟的生殖腺反射区，做一次五行生克补泻法，上下左右4点分别按揉顺9逆6，中点按揉顺36逆24。几年后，我接到一个电话，没想到是这小伙子打来的。他说："老师，放心吧，我现在已经全好了！"声音听上去也有男人味了。



敲打、按揉脚后跟，让您的孩子更有男子汉气概。

第八章
细节决定健康
——中老年人的养生之道

老花眼：肝肾阴虚才是病因

症状：眼睛花。

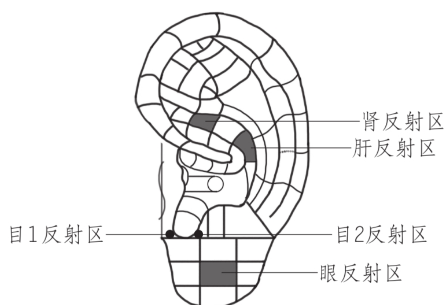
方法：**1**．将碾碎的王不留行籽与云南白药混合，敷在耳朵上的肝、眼和肾反射区。贴2天后取下，换另一个耳朵贴。

2．掐按脚上的眼睛反射区，每天3分钟。

3．分别点揉鱼腰、攒竹、丝竹空、承泣、瞳子、睛明这6个穴位，各顺9逆6。

长期以来，老花眼困扰着很多中老年人，有的人连报纸和手机短信都看不清楚。还有很多年轻人因为老看电脑，眼睛也有些花，所以，老花眼已经不是什么老年人的“专利”了。

老花眼用什么方法调治最有效呢？您可以直接用王不留行籽来贴。把买来的王不留行籽碾碎，和云南白药调在一起，贴在耳朵的肝、眼、肾、目1、目2这几个反射区。贴两天左耳，取下，再换右耳相同的反射区贴2～3天。另外，用来贴耳朵的胶布我建议您到药房去买防过敏的橡皮膏，黏度比较大，洗澡都不会掉。



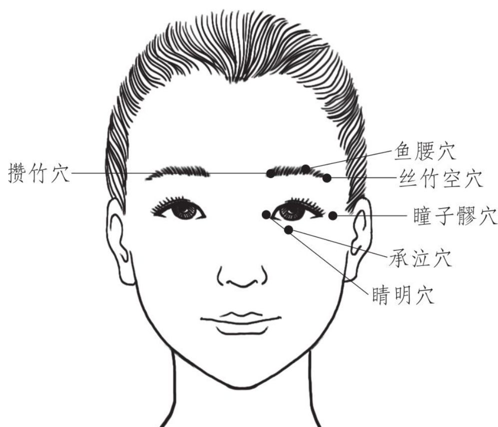
调好肝肾反射区，擦亮心灵的窗户。

在贴耳豆的同时，您还要每天泡脚30分钟，然后多掐足底二趾和三趾根部的眼睛反射区。凡是眼睛有毛病的人，摸这儿肯定很疼，您每天掐3分钟，慢慢地掐到不疼了，眼睛也就不花了。



按揉眼睛反射区，通治眼部疾病。

除了上面的方法，您还可以用双手拇指分别点揉鱼腰、攒竹、丝竹空、承泣、瞳子髎、睛明等穴位，各顺9逆6。然后用双手以劳宫扣在双目上，默数100下，再慢慢睁眼，持之以恒，定有成效。



点揉以上穴位，眼睛清澈明亮。

像老花眼这类的毛病，很多人不拿它当回事儿。其实，您一旦出现这种情况就是身体在警告您该好好保养自己的肝和肾了，别简单地理解为仅是身体劳累或是岁数大了的原因。

糖尿病：身体自带降糖药

症状：脚下的胃和胰反射区硬、高；小腿胫骨与腿肚子相对的地方，即胰反射区摸上去很疼。

方法：1．点按脑垂体、甲状腺、胰腺反射区，重点梳理脚上的消化系统反射区。

2．在足底糖代谢反射区按上中下密排火罐。

3．从腕横纹到中指横纹平均点16个点，腕横纹点为1，指横纹点为16。取1、2、3、12、16这5个点，每点艾灸7次，并用大拇指点揉，顺转9圈，逆转6圈。

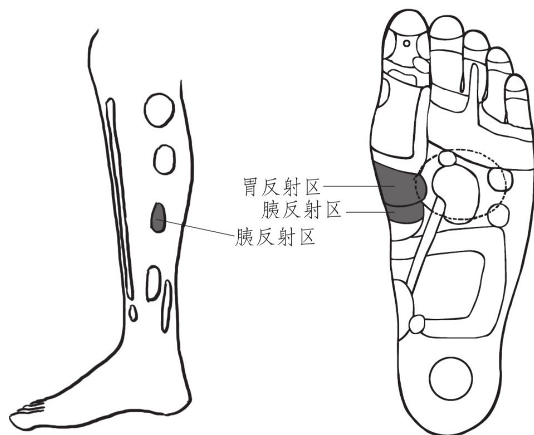
4．干柿子叶泡水，每天喝。

现在得糖尿病的人越来越多，几乎到了人人“谈糖色变”的地步。这种病常见于中老年人，尤其是中老年肥胖者。得糖尿病的人一般是吃得多、喝得多、尿得多，体重却反而往下降。在我看来，这个病基本属于享乐病。

糖尿病的自诊方法

在脚下甲状腺反射区下面第一横指处是胃反射区，第二横指处是胰反射区。如果您发现自己这两个地方很硬、很高，说明可能是糖代谢不平衡了。但是，得了几年糖尿病的人，这两个地方摸起来反而是软的，没感觉了，这不是说他们的糖代谢平衡了，这种情况一般是长期打胰岛素引起的。

另外，在小腿的内侧有一根胫骨，胫骨是与腿肚子相对、上下4厘米的地方，这里一摸很疼，也是糖代谢失调的表现。



检查这三个反射区，就能自测糖尿病。

糖尿病在西医被称为三多一少症——多食、多饮、多尿，及体重减少，中医称之为消渴症或三消症。在腿部糖代谢反射区短短的一段距离，依所在位置不同，分别对应上消、中消、下消三种症状。上消属肺，烦热、渴，不停地喝水，食量减少，小便清利，大便正常；中消属胃，饮水多，小便短红，吃得多也常感觉饥饿；下消属肾，饮水多，小便混浊。

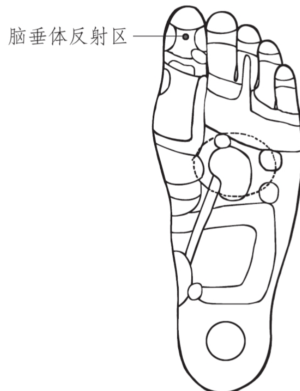
要想治疗糖尿病需要控制饮食，再加上适量的运动。除此之外，我再给您介绍4种小方法。

足下降糖法

我妹夫就有糖尿病，血糖最高的时候是18.6mmol/L。我妹妹是医生，给丈夫吃了很多药都不管用，后来我用反射疗法给他调治了一个疗程，结果血糖降了，治疗效果很好。

我主要用四位一体基础法中的点按手法，重点梳理脚上的消化系统反射区。在消化系统反射区中最重要的是脑垂体，因为它是9大系统的总司令官。另外，要重点梳理整个内分泌系统，比如说甲状腺、胰腺等。

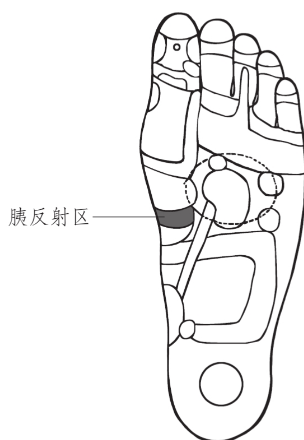
总之，把消化系统和内分泌系统都梳理一遍，每天坚持十几分钟就能起到很好的作用。



脑垂体反射区就是降血糖的大药田。

拔罐消糖法

有一位美籍华人，有一次回到国内，痛风症犯了，到我这里是她女儿用轮椅推着来的。我当即给她做了全足按摩，重点做了肾反射区及膀胱经，老人家当即就能下地走路了，最后自己推车走了。我在操作中，感觉她胰反射区异常软，我问她，您有糖尿病吗？她说有啊。我又问她得病几年了，得知已经患病六七年了，每天三餐前都要打胰岛素，胰脏对药品太依赖了。我当即用三个喝茶用的闻香杯，给她在足底糖代谢反射区按上中下密排了火罐。当时她感觉很舒服，回到美国后坚持自己拔罐，每天检测自己的血糖，竟然在逐渐撤掉了3针胰岛素之后，血糖指标也能一直保持相对平稳良好的状态。



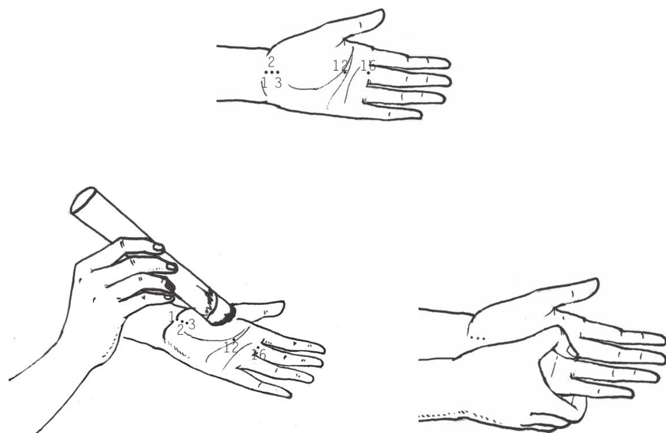
在足底糖代谢反射区拔罐，可以有效控制血糖。

减糖点降糖法

几年前，天津有个股评员得了糖尿病，每天夜里都要再吃一顿饭，喝两次水。我告诉他一个方法，让他自己回家照着做。他按我说的坚持了两个月，夜里就不再起来吃饭和喝水了。

具体的方法是：从腕横纹到中指指根横纹虚拟一条直线，腕横纹点为1，指横纹点为16，平均点16个点。取1、2、3、12、16这5个点，用粗一点的香或者香烟，慢慢地靠近，当感觉灼热的时候再慢慢地拉开算一次，每点做7次，左手35次，右手35次。这个动作最好自己做，别人来做的话掌握不好热度的强弱。

这个方法也可以结合生克补泻法，在这5个点上每点顺时针按揉9圈，逆时针按揉6圈，5个点全部做完算一遍，一共做9遍，效果会更加显著。



按揉或灸手上的减糖点，就能降血糖。

柿子叶化糖法

第4种小方法是用柿子叶泡水喝。柿子有健脾开胃的作用，用它的叶子来泡水喝，又止渴又润喉。糖尿病的症状就是“三多一少”，柿子叶的作用恰好对了它的症。

当然，最好是用干的柿子叶，像泡茶那样泡着喝。如果是新鲜的柿子叶，就得在锅里放点油炒一下。把柿子叶的涩味炒掉，代茶饮，也能较好地控制餐后血糖。有糖尿病的人可以坚持每天当茶一样喝，没有糖尿病的人就不要经常喝了，这种凉性的东西，喝多了不太好。一般我给别人治糖尿病时都会告诉他们这个小方法，好多人都说效果很不错。

所以，有糖尿病的朋友首先要不紧张、不害怕，其次不要拒绝这种自然疗法。坚持下去，即使血糖稍微高点了，用我的这4种方法也能尽快缓解。

中风患者：全方位呵护更有效

症状：经医院检查后确定是脑血栓或脑出血后愈合。

方法：1．用砭石棒或者砭石刮痧板找出足部阳性物，包括沙粒、肉疙瘩，进行重点梳理。最好涂上按摩油，或用凡士林和云南白药来调配。

2．若患者兼有高血压，在其足底大脚趾的根部用按摩棒由上到下做十字交叉按摩。

3．若有语言障碍，则按摩大脚趾前部的语言反射区，方向不限，但不要来回按。

4．脚的两侧分别对应人体上肢和下肢，在患侧对应的反射区进行刺激，可找到很多阳性物，每天坚持做20分钟的按摩。

5．按摩头部的语言区、感觉区和运动区，每次5～10分钟。

6．患者能够趴过来时，对其后背脊柱和两边肌肉进行按摩，多搓揉上下肢，多拍腿肚子，防止胳膊肌肉松弛或关节脱臼。

注意：1．确定患者不是脑出血，再采用上面的方法。

2．要细心、有耐性，在患者反射区上做的时候不要力度过大，保证有足够的润滑剂。

调理前的准备工作

中风一般分脑溢血和血栓塞两种，在中风的初期先要准确地判断出患者属于哪种情况。如果是栓塞，及时用反射疗法非常有疗效。要是脑出血，就不要用反射疗法了，否则促进了血液循环，出血会更多。

只有经过仪器检测，证明出血的地方确实愈合了，您才可以采用反射疗法对患者进行调理。

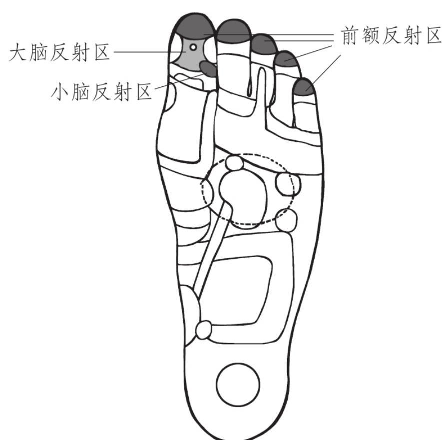
有的人治病心切，在反射区按摩的时候力度过大，润滑剂又不够，造成该部位肿了、破了、发炎了，这都会影响效果和下一次调理的进

度，所以您在给患者做的时候一定要有耐心，慢慢地做。

我做按摩一般都是用砭石棒或者砭石刮痧板，这样能够有效地祛除反射区内的阳性物，包括沙粒、肉疙瘩。您在家做的时候最好也选一种工具，另外要细心地涂上按摩油，或用凡士林和云南白药混合调制的按摩膏。

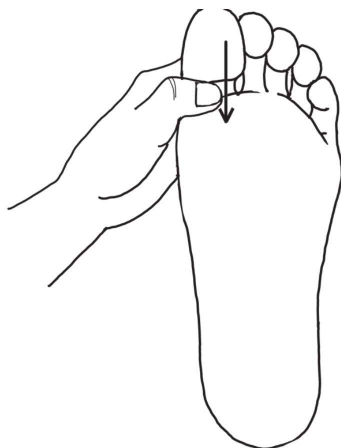
着重调理大脚趾

在足部反射区上，您要着重按揉双脚的大脚趾，因为大脚趾几乎把大脑和小脑反射区都包括进去了，另外四趾对应的是前额部分，也要按一按。从中医的角度来说，这样做可以使大五行顺化起来，从西医的角度来说，是加快了患者的血液循环。



着重按揉双脚的脚趾，可加快血液循环。

如果患者平时血压高，那就在大脚趾根部由上到下做“十”字交叉的按摩。您最好用按摩棒，这样比较容易控制力度。



在大脚趾趾肚从上往下捋，能够降血压。

如果患者有语言障碍，那么您就在他大脚趾的前部离趾甲大约三四毫米的地方（语言反射区）进行按摩，按摩方向可以从大脚趾的右侧滑向左侧，也可以从左侧滑向右侧，但是一定不要来回做，按摩的面积不必拘泥，片儿大点也没关系。

还有一点需要注意，双脚外侧贴近赤白肉际的地方有一个带状区域，对应的是上肢和下肢。这是很有用的一个效应区，您能在患者患侧对应的反射区摸到很多阳性物，做按摩的时候有很强的痛感，您就慢慢地推按这个地方。

按照上面的几个方法，您每天坚持给患者做20分钟左右，他的状况就能有所缓解。



每天坚持做以上反射区，可有效缓解中风患者的症状。

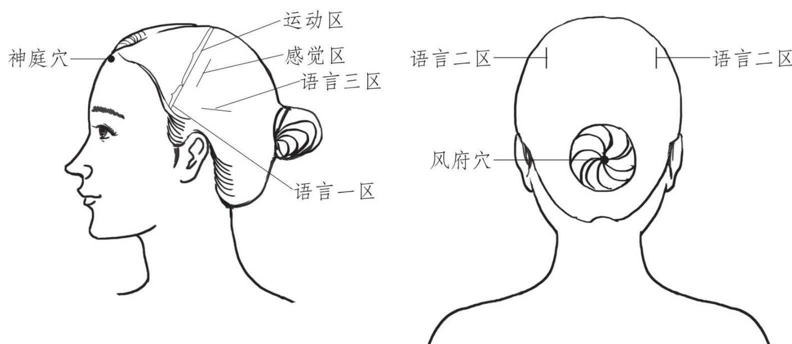
调理头部反射区

除此以外，您还可以在患者患肢对侧的几个头部反射区进行调理。哪几个反射区呢？第一，从神庭到风府这一条线的上点（线中点处向神庭方向5厘米）；第二，从神庭到风府这一条线的下点（眉枕线和鬓角的发际前缘）。这两点之间也叫运动区。把运动区划分为5等份，上面1/5是下肢和躯干运动区，中间2/5处是上肢运动区，下面2/5是面部运动区。以上几个反射区分别可以调理对侧相应的肢体瘫痪或其他疾患。

从运动区的起始点向后移1.5厘米，有一条平行线，这条平行线叫作感觉区，感觉区上边1/5也是下肢和躯干感觉区，中间的2/5是上肢感觉区，下边的2/5是面部感觉区。按摩相应的感觉区，对身体的对侧肢体障碍和感觉障碍有一定的治疗意义。

另外，从耳尖直上1.5厘米再向后引4厘米长的一条水平线，叫语言三区，它主治感觉性失语，以顶骨结节后下方2厘米处为起点，向后平行有一处叫语言二区，它专门调理失语症。

以上几个区域，您都用推、按、刮等基础方法即可，每次5～10分钟。虽然看起来比较复杂，但熟能生巧，做上一段时间，您就会得心应手了。



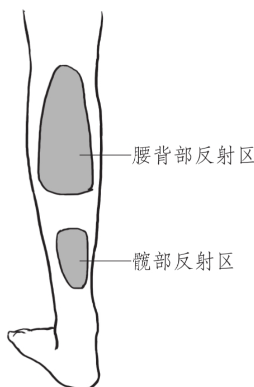
说话不利索，肢体有疾患，保健工作就要从“头”开始。

调理背部反射区

在患者能够趴过来的时候，您再对他的后背、脊柱、背部肌肉以及上下肢进行按摩，不要使他的肌肉丧失功能。

如果患者长期卧床，您一定要注意保护他的肩部。在他平躺的时候，用几条干毛巾垫在下面，把他的肩部托举起来，可防止胳膊肌肉松弛和肩周关节脱臼。

久卧在床的患者很可能得褥疮，要经常揉捏他腿肚子周围的反射区，上方对应的是背，下边对应的是腰和臀部。做的时候，要从上往下两手环抱着往下捏，全使上劲。这样，他下肢的血液循环就会好起来，腰、背、屁股等处的皮肤就不会出问题。



经常揉捏腿肚子，可促进下肢血液循环。

拿我母亲来说吧，在她卧床不起的那段时间，不管她多反对，多不愿意翻身，我每天都要给她把身子侧过来，用手从上往下轻拍她的脊背。拍背的时候会形成一种振荡，这样血液就循环得更快。

我母亲后来瘦到只有60多斤，她小便时我可以像把小孩一样给她把尿。当时她一直卧床，但是即便如此，也没有得褥疮，更没有喘得非要上呼吸机，这都是反射疗法在起作用。

家里有卧床不起的亲人，对家里的每一个人来说都是不幸和痛苦的。我们如果能运用反射疗法为亲人送去关怀，再配合其他调理手段，岂不是比眼睁睁看着他遭罪好得多吗？何谓温暖？就是在亲人病困的时候伸出手来，义无反顾地帮助他减轻甚至消除病痛。

小肠疝气：避免尴尬的足部调理法

症状：小肠往下坠，胀痛。

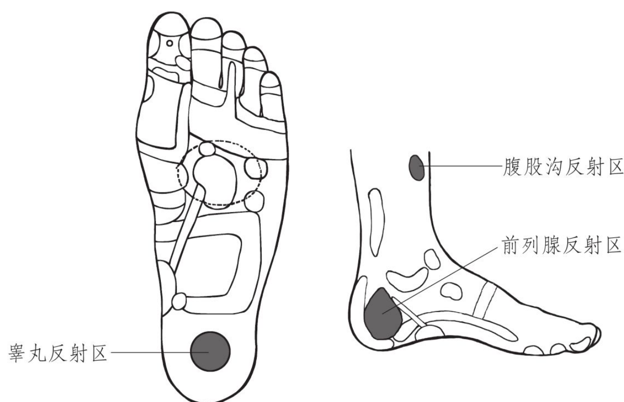
方法：**1**．全足按摩后在生殖反射区上找敏感点，反复按摩15分钟。

2．按摩腹股沟反射区30分钟。

一般男同志年纪大了容易得小肠疝气，得这个病有先天因素，也有

后天因素，后天因素一般都跟着凉有关。有些老人得了疝气，觉得非常难受又难以启齿。这个病是小肠那儿出了一块皮层，有气在皮层里包着，平时就感觉小肠往下坠，并伴有胀痛，躺下可能会舒服点。小肠疝气发作厉害的时候，每隔两三年就得去动手术，很痛苦。

有一年我去东北探亲，我哥得了这种病。小肠疝气在足部反射疗法中并没有固定的区域，但是我想小肠疝气靠近人体会阴部，属于生殖系统反射区。所以，全足按摩后，我就在生殖系统反射区，即睾丸及前列腺反射区各自找到了敏感点，然后，在敏感点上反复按摩。刚开始做的时候，老人感觉很痛，反应非常大，经过十几分钟疼痛就逐渐缓解了。后来，我又选择腹股沟反射区进行按摩。一共做了半个多小时。



在敏感点反复按摩，可有效改善小肠疝气。

第二天，老人告诉我，他觉得不那么坠得慌了。我又接连给他做了6次，老人疼痛的感觉以及坠胀的感觉都明显见好。临走前，我叮嘱家人要坚持为老人做足底按摩，尤其要重点按摩生殖系统反射区和敏感点。不久前传来好消息，哥哥的小肠疝气已有明显的好转。

夏不坐木，冬不坐石：不受寒就是最好的保健

给中老年人的忠告：

1．任何时候洗完澡都要擦干身上的每一个部位，特别是脚心。

2．洗澡不要洗得太勤，特别是在冬天。

3．不要受寒，千万不要盲目冬泳。

4．夏不坐木，冬不坐石。

为什么现在很多人脚一凉，胃就会跟着不舒服呢？反过来，为什么胃不好的时候，脚也多汗、冰凉呢？实际上，这是肝肾阳虚的表现。脚凉，表示运行到此处的气血不畅，给胃供应的热量也不足。

洗完澡一定要擦干脚心

现在，冲凉、洗澡都很方便，但很多人洗完澡后擦到脚脖子就不往下擦了，或者胡乱一擦了事，觉得穿着湿拖鞋在客厅里走一圈，水就自己干了。可这样做湿气都顺着脚心上去了！久而久之，先是让您的关节不舒服，然后让您的脊椎不舒服，最后全身好多地方都莫名其妙地不舒服。所以有这种习惯的人，岁数大了以后一般都会有关节疼、腰腿疼这些小毛病。

说到腰腿疼，我们常可以在马路上看到上了年纪的老人走路左摇右晃，两条腿都快成“O”形了。这些人年轻时也是帅哥靓姐，夏天脚上一双塑料凉鞋，下雨时穿着，刮风时穿着，走到哪都只是用凉水冲一冲，冲完也不擦干就继续赶路。长年累月下来，关节就受伤害了。

在此，我还要奉劝各位老年人平时洗澡不要太勤，否则把身上的油脂全洗掉了，皮肤就变得干燥，更容易瘙痒。基本上，一个礼拜洗一次就可以了。

不要盲目冬泳

我身边有很多老人喜欢冬泳，但不少人最后都“游”出疝气来了。因为冬泳的人上岸后，一般都会赶紧拿干毛巾使劲擦身体，认为多擦擦就不冷了，还会觉得身体发热。殊不知，寒气早已深入身体里面了。

很多冬泳的老年人，由于不是从小锻炼，适应能力不是很强，后天的防御机制并没有完善，冬泳时就很难抵御寒气入侵。

任何运动都要量力而行，不能看了一些宣传就开始蛮干。老年人尤其要注意保暖，对于老年人来说，不受寒就是最好的保健。

夏不坐木，冬不坐石

人的本性和习惯有时候挺害人的，比如，老年人锻炼的时候累了，

就爱找个地方坐坐。在这里，我要奉劝您两句话，这不是我说的，是咱们老祖宗说的——叫“夏不坐木，冬不坐石”。

公交车站边的硬座板和公园里的长椅子，受过一晚上的阴气后都非常凉。您坐上去后，湿气会沿着您的任督二脉往上走，特别伤害气血。

出去遛弯的时候也要注意，不要轻易坐马路牙子，因为那里湿气也很大。

我建议老年人出门时尽量带一个小垫子，泡沫垫、棉垫之类的都可以，走累了，不管坐在哪儿都先用垫子垫上。您不要累了就逮哪儿坐哪儿，好像是休息了，其实是害了自己还不知道。

补钙：您是否也陷入了误区？

补钙大法：

1．钙片要和鱼肝油一起吃。

2．晒太阳时多晒一晒后背。

3．每天按揉自己脚部的甲状腺反射区。

4．睡好子午觉。

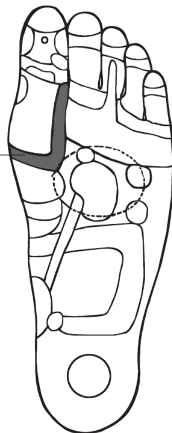
吃钙片的时候，一定要吃鱼肝油

现在，补钙的广告铺天盖地，好像全中国的老百姓都缺钙，搞得人心惶惶的。我认为，人们对于补钙有很多误区，比如，现在说某某钙好，就说它不受消化道的分解，能一路到达小肠，直接供人体吸收。但您想想看，如果身上没有足够的维生素A和维生素D，钙离子就很难被吸收，您吃再多能管事吗？

所以，您得让钙能被身体吸收才行。如何让身体能够更快地吸收钙呢？最好的办法就是每天按揉您脚外侧的甲状腺反射区。

您常按摩这个地方，身体就有力量了，甭管是什么骨钙、血钙，都可以拿来为我所用了。这个时候再去大量补钙才有效果。

另外请注意，您在吃钙片的时候，一定要配合鱼肝油吃。



按摩甲状腺反射区，帮助身体吸收足够的钙。

太阳出来了，晒后背就能补钙

很多人都知道晒太阳能补钙，但我发现很多人不会晒太阳。在小区里，常看见一帮老头老太太坐在北墙根儿，面朝太阳乐呵呵地晒太阳，以为这样就能补钙。其实，人体的背面属阳，当身体缺少阳气时，晒后背才能更好地补足阳气，进而促进维生素D的形成和钙的吸收。

子时睡觉，补钙也快

在保健身体的过程中，您一定要注意不要违背我们老祖宗说的“子午流注”，一定要在子时前睡觉，午时也要小憩一会儿，这是补钙的最好方法。

现在，由于生活节奏加快，包括我本人都很少能在10点之前睡觉。但不管怎么样，我建议老年人一定要争取在晚上11点（子时）的时候睡着，这也是一个还阳。

当然，将上面几个方法配合起来使用，效果会更好。

但南方很多城市一年四季都见不着什么阳光。比如，前不久南方某城市一家媒体邀我去做健康讲座，我在那儿待了10天，只在头一天见过太阳。当时主办方还说：“老师，太感谢您了！您看，您来了，太阳也来了。”结果第二天，我就领会了什么叫阴沉沉、雾茫茫，而且直到我离开，也没有再见过太阳的面。

像这样待在日照比较少的环境中的人，除了每天要按揉自己脚部的甲状腺反射区外，还要坚持睡子午觉，这样才能弥补身体阳气的不足。

睡觉：讲究原来那么多

睡觉的讲究：

1．朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东或朝西睡。

2．睡觉前平躺在床上，把手背贴在腰眼处半小时，先把肾补了再睡。

3．卧室里千万别放刺激味比较重的植物或石头、假山等阴气较重的东西。

说到这个话题，有些人会说，谁不会睡觉啊？这还需要学习吗？真是小题大做。但是，我身边很多人真的不会睡觉。

朝南睡还是朝北睡

关于睡觉时的朝向问题，社会上的说法常常莫衷一是，有专家说头朝南睡好，大家就头朝南。又一个专家说头朝北睡好，大家便又头朝北。到后来，大家都弄糊涂了，不知头到底朝哪边好了，干脆向北睡两小时，向南睡两小时。

要我说，朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东朝西。因为朝东西方向睡觉时，磁力线会从你的身体上横穿过去，对心脏、大脑都有一定的影响。但当您头朝南或朝北的时候，就可以顺化磁力线。

我一个朋友的女儿，四岁了，每天晚上睡觉都不枕枕头，不按床头和床脚的方向睡。睡着以后她不自觉地就要横过来。我告诉这个朋友，去买个指南针测一下。他后来一测，女儿睡的床是东西朝向的。

孩子的本能比成年人强，成年人睡在床上后一般都懒得动弹，本能都迟钝了，而孩子不这样。我这朋友的女儿身上就有一种自我保护的敏锐本能，她横着睡就是一种顺应自然的选择。

我现在住的屋子，无论头朝窗户，还是头朝门，都是南北向，不管磁力线从头部进来、从脚上出去，还是从脚部进去、从头部出来，都符合磁力线穿过的方向，自然睡得安稳。

有一点您一定要注意，家里不要用太多含磁的东西，磁污染对身体的伤害是很严重的。

睡觉前如何补肾

看电视、报纸上的保健广告里，都嚷嚷着男人要补肾，补肾其实很简单。您睡觉时，先平躺着，两个手心朝下，手背贴在腰眼上，坚持半小时左右，这动作直接吸地气，补肾效果特别好。

卧室里不能放什么东西

除了睡觉要调整方向以外，我建议卧室里可以放一两盆仙人掌、吊兰这类的植物，像夜来香等刺激味比较重的植物就别放了，这会让您的心脏过分兴奋。还有，一些老年人爱收藏石头，卧室里石头很多，结果阴气比较重，对健康十分不利！

卧室越大越好吗

随着城市建设的日新月异，好多人家里的房子越住越大，这不见得是个好事儿，尤其是对老年人来说。因为老年人本身就阳气不足，屋子太大会加重阳气的耗损。

还有，您卧室的窗子，最好是家里所有的窗子都不要对着别人的房角，否则您每天推开窗老看到别人家的房角，心里肯定会有莫名的不舒服，时间久了，身体就会有毛病。

说白了，为了保护老年人的健康，一定要少把会让他们感觉不舒服或能引起不良联想的东西摆在他们眼前。

老年人要学会享受孤独、拥抱自由

很多人问我，您觉不觉得孤独？我说，我不觉得，这种事关键看您强化哪一点。有的人强化了孤独与疾病，老想着：“我这么大岁数了，身体也不好，跟前连个人都没有。”您越是这样强化，就越容易得病。而我是强化了自由，人就过得舒坦，也不爱生病。

现在很多所谓的疾病都属于“疑惑型”的，就是病还不确定时就自己把自己打倒了。尤其是一些中老年人，为了引起家人对他的注意，喜欢强化“自己有病”的念头：“你看，我（得）糖尿病了，少让我干点活吧！”“别让我着急了，我更年期了！”这种人总是把自己搁在一个病态的

位置，不断地夸大这个病那个病的，结果身体越来越差。

其实，这些中老年人就是想通过自己的疾病唤起人们的注意，让他们多向着自己一点，多照顾自己一些。但是这种思想最终会害人害己，您还不知道有病没病呢，就先投降了。

我就从不认输，也从不认为自己有病，更不觉得孤独。比如说，我在天津就一个人住两间房，孩子们也不跟我住一块儿，各自为家。为什么呢？

一来是为了锻炼他们，子女们过分依赖父母的话，对他们的成长很不利。

二来，我也想有个安静的地方。我这人爱好特别多，晚上没准儿听会儿戏，也没准儿写个字、画个画什么的。要是子女们跟我住一块儿，我就会不方便，有时候甚至是有个人站在那儿，我都会觉得不方便。

很多人问我，您觉不觉得孤独？我说，我不觉得，这种事关键看您强化哪一点。有的人强化了孤独与疾病，老想着：“我这么大岁数，70多岁了，身体也不好，跟前连个人都没有……”您越是这样强化，就越容易得病。像我这样，强化的就不是病了，而是自由。强化了自由，人就过得舒坦，也不爱生病。所以说，一个好的心态是战胜万病的强有力的武器。

对于这种孤独，有的人会想到苏轼的“高处不胜寒”，而我情愿享受这种孤独。实际上，这种孤独是一种升华。当您身处繁华市井，置身吵吵嚷嚷之间时，往往就失去了自己的想法。

所以我也劝那些思虑太多的朋友，得放手时且放手。子女总会长大，也有他们自己的家庭和事业要忙，至于孙辈，自有他们的爸妈去照顾。要是他们的爸妈都不关心，您着什么急？

对于您来说，关键是把身体养好了，多活几年。否则，您天天伺候着他们，他们反而没了感恩之心，孩子摔了一下或者学习不好都说是您惯坏的。相反，一个人住，儿孙们有空了聚一聚，反而显得更加亲切。“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛”，此言不虚啊！

附录
人体反射区综合疗法一览表

症　状	反射区综合疗法	索　引
烧心	用磁珠或用王不留行籽贴耳朵食道、胃、贲门反射区，贴上 2~3 天。	P54
泛酸	在上脘、中脘、下脘、建里穴所在的胃区找痛点，右手在下，左手在上，用右手小鱼际在痛点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈。	P55
消化不良，大便溏泄	刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持 15~20 分钟。	P56
食欲不振，精神压力大，心神不宁，睡不好觉	1. 五指并拢，从上到下推按整个后背，每次推 10 分钟。 2. 按揉脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝反射区，每天 15~20 分钟。 3. 在背部的肺俞、胃俞、肝俞和大肠俞拔罐，每次 10~15 分钟。	P59
胃疼、胃溃疡、十二指肠溃疡，经常性的恶心、干呕、闹肚子	1. 两三勺醪糟，用小锅煮开，放进一个打散的鸡蛋，每天喝一碗。 2. 艾灸中脘穴 30 分钟，或者每天用暖水袋焐中脘穴 30~40 分钟。 3. 经常肠胃不适者要长期调理，隔 10 天灸一次中脘穴，连续做 5~6 次。 4. 顽固性肠胃疾病则可隔姜灸中脘穴。 5. 按摩足部的消化系统反射区，每天按摩 2 分钟。 6. 在耳朵的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区上找痛点，贴耳豆 2~3 天，或每天点按 10 分钟。	P63
胃下垂	1. 在脚下胃反射区，用大拇指往上推，推 36 下。 2. 用四位一体基础法培补肾、脾和血海穴。 3. 在肝俞穴和脾俞穴拔罐。 注意：吃完饭后躺半个小时再活动。	P69
偶发性打嗝	一口气喝 13 口水，连续地、小口喝。	P72

症 状	反射区综合疗法	索 引
经常打嗝	1. 在脚背的横膈膜反射区，横着推 100 下。 2. 从上往下、然后再从下往上，连续推背 15 分钟。	P72
顽固性便秘	1. 每天晚上泡完脚后，依次刮按右脚上的升结肠、横结肠反射区，左脚上的横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区，然后蜷起四指，从上往下刮小肠反射区。 2. 在肚子上垫一层布，中指搁在神阙穴处，一上一下地点按。	P75
痔疮	1. 在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈，每天 2~3 次。 2. 在后背的长强穴到命门穴之间，使劲来回横搓 100 下，每天一次。 3. 每天用 3~4 片无花果的叶子煮水，热熏肛门。	P78
腹泻，一天拉肚子 3 次以上	在脚后跟找到疼点，用小棍敲 18 下。	P81
胆结石	1. 重点梳理脚上的脑垂体、脾、上下身淋巴和右脚肝、胆反射区，每天 20 分钟。 2. 在足部的胆反射区贴敷云南白药。 3. 吃云南白药的保险子，每天 1 个，连吃 20 天。 4. 在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽。 5. 喝金钱草泡的水。	P83
肾结石	1. 喝还阳水。 2. 点按或推揉脚下的肾、输尿管和膀胱反射区 20 分钟。 3. 用金钱草泡茶，每天喝。	P86
心烦，胸闷，气短，腹胀，没胃口	1. 双手搓热，左手心搁在后背的至阳穴上，保持不动，右手心放在胸口的膻中穴，先顺时针轻揉 100 下，再逆时针轻揉 100 下。 2. 身体平躺，手掌按在膻中穴，有节律地顺转 100 下，逆转 100 下。 3. 横起大拇指平稳往上推脚下心脏反射区 10 分钟。 4. 每天拍手 200 次，根据身体舒适程度增加次数和力度。	P90

症 状	反射区综合疗法	索 引
心绞痛，心悸	1. 在膻中穴周围两指宽的地方，上下左右分 4 点，每点分别按揉，顺 9 圈，逆 6 圈。然后在膻中穴按揉，顺 36 圈，逆 24 圈。 2. 把大拇指倒立过来，用指尖重力掐揉大鱼际 9 下。 注意：心衰比较严重的患者，不要使用膻中穴按摩法。	P94
血压低	1. 点按肾上腺反射区 8~10 下，可快速升压。 2. 大拇指和中指捏住另一只手中指两侧面，从指根轻抚到指尖，手心朝上，双手各做 81 下。男同志先做左手，女同志先做右手。	P100
高血压	1. 拇指放在双脚大脚趾根部，与趾根关节线做十字交叉，每天掐揉 36~100 下。 2. 大拇指和中指捏住另一只手中指侧面，手心朝下，从指尖轻抚到指根，双手各做 81 下。男同志先做左手，女同志先做右手。 3. 手上搽点油，从两眉之间到鼻子尖处点按，边点按边往下捋。 4. 取七颗花生米泡醋，一天泡一颗，第七天吃第一天泡的，依此类推，一天一颗。	P103
高血脂，全手发红，有白色的脂肪球。大鱼际饱满突出，比小鱼际高出一块	1. 大黄粉装胶囊，每个胶囊 0.5 毫克，每天 3 次，每次吃 1 个。 2. 喝洋葱保健酒。 3. 每天清晨喝一杯还阳水。	P107
急性咽炎症状，慢性咽炎症状	1. 泡脚半小时后，在脚上的咽喉、气管、支气管和肺反射区推按 10 分钟。 2. 在耳朵上鼻、咽喉反射区的痛点处贴王不留行籽，每天点按 30 下。 3. 蜂蜜泡乌梅肉，每天含一粒。 4. 将浓藕粉汁与云南白药混合，徐徐咽下，慢慢扭转脖子，尽量让咽喉各个部位全都沾上，重复同样的动作 2~3 次。半小时内不要喝水。	P109

症 状	反射区综合疗法	索 引
哮喘	1. 推按脚部的胸部淋巴、食管、支气管、肺、肾、脾、胃反射区，每天 10 分钟。 2. 在耳朵的肝、大肠、肺反射区贴王不留行籽，每天点按 60~100 下。 3. 每天按揉解溪穴，顺 36 圈，逆 24 圈。	P114
嗓子刺痒，随时随地想吐痰，或有时干咳没痰	1. 用大拇指指背由上往下用力刮脚中趾处的支气管反射区，点按肺、气管和胸部淋巴反射区各 81 下。 2. 在耳朵上的支气管和肺反射区处找到最疼的点进行点按，或者贴王不留行籽。 3. 每天做 2~3 次扩胸运动，展肩 30 下，至少每天做 1 次 2 分钟的腹式呼吸。	P120
阴道炎、盆腔炎、宫颈糜烂	每天按揉足部的子宫、阴道反射区；云南白药加醋敷阴道反射区，连贴 12 小时；自上而下推按腹部的天突到耻骨这条线；按揉耳朵的三角窝。	P128
白带异常	按摩子宫、卵巢和输卵管反射区。	P130
外阴白斑	梳理足部的脑垂体、肾上腺、脾、肝、肺、肾、尿道反射区。	P132
受孕困难，雌激素少，脚后跟干裂、有深纹	用砭石棒梳理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反射区，重点调脚后跟的生殖区域。	P133
月经不调	1. 把 50 克益母草装在一个小布袋里，加水煮开，泡脚 20 分钟。 2. 例假完了开始吃女金丹或者乌鸡白凤丸，吃到下次来例假之前算一个周期，连续吃三个周期。	P135
月经总是推迟或提前，闭经	在脚上生殖系统反射区的痛点按揉，症状较轻的人顺 36 逆 24，症状较重的顺 90 逆 60。	P137
月经量过少	例假第二天早上空腹喝用三两红糖沏的浓糖水。	P138
例假期肚子胀，乳房胀痛	每天用手掌刮脚面的胸部反射区 15 分钟，揉脚上的小肠反射区 10 分钟。	P139
痛经	在中趾到脚面最高处寻找疼痛点，用拇指按住不放，让患者深呼吸 10 口气。	P140

症 状	反射区综合疗法	索 引
尿频、尿急、尿痛、尿道热、灼痛	1. 两手大拇指在尿道反射区顺着向前推 20 分钟，在推的过程中不停地喝水。 2. 在脚上的肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自重点按揉或推刮 10 次。 3. 在盆里倒入热水，坐在上面熏尿道 20 分钟。 4. 喝玉米（皮、须子和玉米芯都保留）煮出来的水。	P142
前列腺增生引起的尿等待、尿淋漓、尿频甚至尿潴留	将云南白药和凡士林混合制成按摩膏，搓擦脚底的肾、输尿管、膀胱、肾上腺、尿道、生殖腺、前列腺、睾丸等反射区。	P146
阳痿，前列腺肿大	每天按揉外踝骨后边的生殖腺反射区 5 分钟。	P149
肥胖	1. 吃饭前点承浆穴和耳朵上的饥点各 36 下。 2. 梳理甲状腺反射区，按揉公孙穴和大敦穴。 3. 点按耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。 4. 在肺俞、肝俞、脾俞、大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天 20 分钟。	P154
游泳圈、将军肚、大象腿、蝴蝶袖	1. 双手捂在下腹，顺转 100 下，逆转 100 下；在上腹部左右搓擦 100 下；腹部画 5 条竖线，挨着捏过去，每天每条线捏 5 遍。 2. 两腿并拢平躺在床上，把脚抬起 10 厘米，坚持到不能坚持再放下腿，每天反复 10 次。 3. 每天抖抖胳膊，连抖带甩，上午、下午各 10 分钟。 4. 每天喝桂圆和荷叶熬的水。每天嚼 30 ～ 60 个枸杞。	P160
甲状腺肌瘤	1. 每天全足按摩，重点按揉甲状腺、肾上腺、脾、颈部淋巴、上下身淋巴反射区，每次 40 分钟。 2. 将云南白药加醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴 12 小时揭下，过 12 小时再贴。	P165
乳腺增生，在脚面的乳房反射区有疙瘩	1. 用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上，每天刮 10 分钟。 2. 云南白药用醋调成膏状，或者仙人掌去刺、去皮、剁烂，掺上云南白药，敷在乳房上。	P169
小儿发烧、感冒、咳嗽、便秘、拉肚子	1. 推背，先从大椎穴推到长强穴，再从长强穴推到命门穴，推 5~6 分钟。 2. 按揉脚上的肾上腺、脾、胸部淋巴、肺、支气管、气管、上下身淋巴反射区。	P175

症 状	反射区综合疗法	索 引
小儿经常发烧，胃口不佳，大便干结，甚至伴有肺炎	1. 用大拇指沿指根到指尖方向搓孩子的食指指面和桡侧，清肺经和大肠经，每面各搓 36 下。 2. 3 克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚心的肺反射区。 3. 苍术、麻黄各 50 克煮水，再用此水煮蛋，鸡蛋煮好，待到温热，滚熨足部的肺反射区和背上的肺俞，每次 10 分钟。	P179
小儿呕吐	1. 按揉脚上的脾和胃反射区，每天 1 分钟。 2. 用拇指推按大拇指桡侧的脾反射区 300 下。 3. 从长强穴快速推至命门穴，每天 300 下。 4. 30 克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于涌泉穴。 5. 受寒或着凉引起的呕吐，用适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴。	P183
小儿便秘，小肚子鼓鼓的	1. 用拇指蘸着水，在左手食指的桡侧面从指根向指尖搓 300 下。 2. 把食指、中指并起来，从命门穴到长强穴的这一段，横向推 300 下。然后把手搓热在肚子上焐 10 分钟。	P187
小儿腹泻不止	1. 大拇指蘸上水，在左手食指桡侧从指尖推向指根，推 300 下。 2. 从左手大鱼际中心的板门向腕横纹中部推 300 下。 3. 食指和中指并拢，在背部的长强穴至命门穴推300下。 4. 在孩子双脚的脚后跟中间，赤白肉际处找到痛点，用手指各弹 18 下，然后用搓热的手心给孩子敷肛门。	P190
小儿多动	揉孩子脚上的脾、胃反射区，每天 3 分钟。	P193
小儿流口水，磨牙	在孩子脚上的脾区顺着按揉 36 下，再推按小腿的脾脏反射区，每天 18 或 36 下。	P194
小儿夜啼	10 克吴茱萸加蛋清调和敷脚心，晚上敷，早上取下。	P196
小儿荨麻疹，风疹，湿疹	1. 按摩脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝反射区，每次 5 分钟。 2. 蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部各 10 克，装进布包里，泡 10~20 分钟后煮开。放到温热后，用布蘸着药水擦洗患处。	P198
小儿眼屎多	刮脚上的眼睛、肝反射区，每次各 36 下，每天 2~3 次。	P200

症 状	反射区综合疗法	索 引
小儿遗尿	1. 梳理足部的肾、膀胱、尿道、输尿管、脾脏和大脑反射区，每次 15~20 分钟，每天 1~2 次。 2. 每天推下七节 300 下，点按脑垂体反射区 3 分钟。	P202
小儿睾丸发炎，生殖器发育不良	敲脚后跟，每天敲 100 下。	P205
眼花	1. 掐按脚上的眼睛反射区，耳朵上的眼睛、目 1、目 2 反射区，各 3 分钟。 2. 将碾碎的王不留行籽与云南白药混合，敷在耳朵上的肝、眼和肾反射区。贴 2 天后取下，换另一个耳朵贴。 3. 点揉鱼腰、攒竹、丝竹空、承泣、瞳子髎、睛明穴，各顺 9 逆 6。	P208
糖尿病，脚下的胃和胰反射区硬、高；小腿胫骨与腿肚子相对的胰反射区摸上去很疼	1. 点按脑垂体、甲状腺、胰腺反射区，重点梳理脚上消化系统的反射区。 2. 从腕横纹到中指横纹，平均点 16 个点，腕横纹点为 1，指横纹点为 16。取 1、2、3、12、16 这 5 个点，每点艾灸 7 次，并用大拇指点揉，顺 转 9 圈，逆转 6 圈。 3. 干柿子叶泡水，每天喝。	P211
中风后遗症，经医院检查后确定是血栓塞或脑出血后愈合	1. 用砭石推刮脚上的阳性物，做前最好涂上按摩油或用凡士林和云南白药调配成的按摩膏。 2. 若患者兼有高血压，在其足底大脚趾的根部用按摩棒由上到下做十字交叉按摩。 3. 若有语言障碍，则顺着一个方向按摩大脚趾前部的语言反射区。 4. 每天坚持按摩患侧对应的上下肢反射区 20 分钟。 5. 按摩头部的语言区、感觉区和运动区，每次 5~10 分钟。 6. 患者能够趴过来时，对其后背脊柱和两边肌肉进行按摩，多搓揉上下肢，多拍腿肚子。 注意：1. 确定患者不是脑出血，再采用上面的方法。 2. 在患者反射区上做的时候力度不要过大，保证有足够的润滑剂。	P217
小肠疝气，小肠往下坠，胀痛	1. 全足按摩后在生殖反射区上找敏感点，反复按摩 15 分钟。 2. 按摩腹股沟反射区 30 分钟。	P224

手到病自除 3







人体反射区简明自疗图典

【增订精华版】

杨奕 许智

配套 **图解版**

80多种常见疾病
500幅全彩真人图

完整示范，逐步分解
手把手带您
病去福来、益寿延年



手到病自除

人体反射区简明自疗图典

【增订精华版】

杨奕 许智 ——著

3





江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

手到病自除．3，人体反射区简明自疗图典／杨奕，许碧著．—南昌：江西科学技术出版社，2018.4

ISBN 978-7-5390-6219-8

Ⅰ．①手…　Ⅱ．①杨…②许…　Ⅲ．①反射疗法－基本知识－图集　Ⅳ．①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第330849号

国际互联网（Internet）地址：http://www.jxkjcbs.com

选题序号：ZK2017237

图书代码：B17144-101

手到病自除．3，人体反射区简明自疗图典　杨奕　许碧　著

出版发行　江西科学技术出版社

社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号　邮编：330009　电话：0791-86623491

传真：0791-86639342　邮购：0791-86622945 86623491

经　　销　各地新华书店

印　　刷　北京盛通印刷股份有限公司

开　　本　700mm×980mm　1/16

印　　张　11.5

版　　次　2018年4月第1版　2018年4月第1次印刷

字　　数　167千字

书　　号　ISBN 978-7-5390-6219-8

定　　价　52.00元

赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换

赣版权登字-03-2017-481

版权所有　侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这套书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者长久以来的信任和支持。

书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议。我们在为读者真诚解答的同时，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解和操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

目 录

增订版说明
前言PREFACE 人生多道场，疾病乃修行
CHAPTER 1 认识足部反射疗法
SECTION 1 足部反射区是身体健康的晴雨表
SECTION 2 足部反射区“望闻问切”法
SECTION 3 足部按摩的基本手法和顺序
SECTION 4 足部按摩的必要准备
CHAPTER 2 全足反射区按摩手法
STEP 1 全足反射区按摩前放松手法
STEP 2 左足基本反射区按摩
STEP 3 左足足趾反射区按摩
STEP 4 左足足底前半部反射区按摩
STEP 5 左足足底后半部反射区按摩
STEP 6 左足内侧反射区按摩
STEP 7 左足外侧反射区按摩
STEP 8 左足足背反射区按摩
STEP 9 右足足底后半部反射区按摩
CHAPTER 3 常见病、亚健康调理按摩
DISEASE 1 感冒
DISEASE 2 发烧
DISEASE 3 头晕、昏眩
DISEASE 4 神经性头痛
DISEASE 5 眼部不适
DISEASE 6 鼻炎
DISEASE 7 耳鸣
DISEASE 8 牙痛
DISEASE 9 口臭
DISEASE 10 面瘫、三叉神经痛
DISEASE 11 打嗝
DISEASE 12 咳嗽、哮喘
DISEASE 13 咽喉炎
DISEASE 14 打鼾
DISEASE 15 反酸
DISEASE 16 落枕

DISEASE 17　肩周炎
DISEASE 18　心悸
DISEASE 19　胸肋胀痛
DISEASE 20　胃部不适
DISEASE 21　气闷、胸闷、呼吸不畅
DISEASE 22　肠鸣
DISEASE 23　腹胀、腹痛、腹泻
DISEASE 24　啤酒肚
DISEASE 25　脂肪肝、酒精肝、药物肝
DISEASE 26　腰背痛、腰肌劳损
DISEASE 27　网球肘
DISEASE 28　坐骨神经痛
DISEASE 29　髋关节疼痛
DISEASE 30　痔疮
DISEASE 31　便秘
DISEASE 32　尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱综合征）
DISEASE 33　膝关节炎
DISEASE 34　痛风
DISEASE 35　腿痛
DISEASE 36　足跟痛
DISEASE 37　脚气（足癣）、汗脚
DISEASE 38　手脚冰凉
DISEASE 39　手脚颤抖
DISEASE 40　手麻
DISEASE 41　脱发、脂溢性脱发
DISEASE 42　自汗、盗汗
DISEASE 43　失眠
DISEASE 44　食欲不振、厌食
DISEASE 45　宿醉
DISEASE 46　中暑
DISEASE 47　虚脱
DISEASE 48　皮炎
DISEASE 49　月经不调、痛经
DISEASE 50　肥胖症
CHAPTER 4　慢性病日常保健按摩
DISEASE 1　高血压
DISEASE 2　高血脂
DISEASE 3　糖尿病

DISEASE 4　颈椎病
DISEASE 5　甲状腺疾病
DISEASE 6　肺部疾病
DISEASE 7　心脏病
DISEASE 8　肝炎
DISEASE 9　胆囊炎
DISEASE 10　胆结石
DISEASE 11　胃下垂
DISEASE 12　肾结石
DISEASE 13　肾炎
DISEASE 14　膀胱炎
DISEASE 15　十二指肠溃疡
DISEASE 16　直肠炎
DISEASE 17　小肠疝气
DISEASE 18　慢性阑尾炎
DISEASE 19　前列腺炎
DISEASE 20　子宫肌瘤
DISEASE 21　卵巢囊肿
DISEASE 22　股骨头坏死
DISEASE 23　中风
DISEASE 24　淋巴结肿胀
DISEASE 25　神经衰弱
DISEASE 26　贫血
DISEASE 27　营养不良
DISEASE 28　癫痫
DISEASE 29　更年期综合征
DISEASE 30　老年痴呆
附录APPENDIX　您应该知道的一些问题

前言PREFACE　人生多道场，疾病乃修行

人生所有的际遇都是缘分，在我看来，人和疾病的相遇更是一种缘。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。我人生最关键的两个转折点，都是因为疾病。

第一次是16岁那年，因为胃溃疡，我遇到了山东淄博的薛老爷子，不只治好了病，还被恩师收于门下学习针灸推拿之术，从此结缘中医，痴迷其中。

第二次是1992年女儿大学毕业，我帮她减肥，想到了纯自然无伤害的反射疗法，严格按照反射疗法坚持了两个月，结果女儿一下子减掉了45斤。就此，我与反射疗法结下了不解之缘，在行将知天命的年纪，开始了另一段人生。

实践出真知，空谈不如实干。摸过了成百上千双脚之后，我如履薄冰般把这些经验之谈讲出来，没想到在《养生堂》等很多健康节目上大受好评，花甲之年还出版了自己的书。

如今，年近八十的我面对《手到病自除》系列的再版，忐忑而开心。忐忑的是这套书能不能在8年之后，还受到认可；开心的是，我有机会把图书出版后这几年来的一些新体悟梳理出来，补缺堵漏。在此过程中，我知道自己要对得起每一个读这套书的人。

我把之前出版过的4本书重新做了全面梳理，一字一句地认真看过、改过，框架更清晰、内容更精准，相信可以让读者感受到它们的焕然一新。还是老样子，我不会讲太多原理性的东西，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪儿用。我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

在《手到病自除3》中，我选取了80种常见疾病，包括鼻炎、哮喘、便秘、痛经等亚健康症状以及高血压、糖尿病、中风、肾炎等慢性病，用大量真人实拍图展示了每种疾病的调理方法和操作步骤。

选取这些疾病和调理方法的依据主要有两个：

一是我多年从事反射疗法的实践经验，这些病都是我曾经治好过

的。我经常遇到一些中西医都很头痛的疑难杂症，这时我就会在全息胚的反射区上，尝试着给患者综合调理，往往能取得不错的效果。我把这些方法记录下来教给大家，希望可以传播开来，让更多的患者摆脱病痛。

二是读者的反馈。我的书上市以后，很多读者通过电子邮件或网站留言，与我分享他们用书中方法调理身体后的心得体会。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多因病求助的人。有些读者甚至反过来启发我："杨老师，反射区疗法能不能与别的疗法结合起来呢？"这些宝贵的意见和建议虽然不能一一回复，但都记在我的脑子里了。它们时刻提醒着我，如何治疗更多的疾病，如何搭配不同疗法从而获得更好的效果。可以说是患者和读者共同勉励着我不断地进步，才会有《手到病自除》系列增订精华版的问世。

此次再版主要在以下四个方面完成了修订和升级：第一，在我的全程指导下，对全书的图片进行了重新拍摄，力求位置更准确、手法更完善；第二，除足部反射区之外，对书中提到的其他反射区和相关手法也都一一配图说明，让读者操作起来更加方便；第三，随书附赠人体经络穴位挂图，方便读者准确找到相关穴位；第四，用纸改为更轻便的纸张，并采用锁线装订方式，可以平摊阅读，为读者尤其是中老年朋友提供更好的阅读体验。

岁月荏苒，不觉间我已走过了大半个世纪。回首近八十年的人生路，虽然坎坷不断，一路磕磕绊绊，但庆幸的是，我帮助了一些人，做了一些有益的事，没有让光阴虚度。

人生路上总有很多艰难困苦的时刻，生一场大病时，听之任之还是自求多福，起心动念之间就确定了走向。人生处处是道场，修心修佛修性命。愿大家都能拥有手到病自除的信念，修得健康无量，合家美满，幸福安健！

杨奕
2017年8月于天津

CHAPTER 1　认识足部反射疗法

我们的身体是有感情和灵性的。它既能感受来自外界的一切，也能对不同的外界刺激产生各异的反应。可以说，足部反射区按摩不仅仅是一种调理方法，更是人与人之间表达与感受关爱的最好方式。

SECTION 1　足部反射区是身体健康的晴雨表

《手到病自除1》和《手到病自除2》出版以后，很多朋友通过各种方式找到我，向我咨询、交流或者提出疑惑，我都很耐心地一一解答。但是也经常碰到一些比较无奈的情况。比如，我曾经收到一封邮件——

杨老师，我奶奶得了癌症，是肝癌晚期。请问，该怎么去救她？

收到这封邮件我百感交集，可以看出这是一个很孝顺的孩子，但是对于癌症晚期，几乎是要用到“回天之术”，反射疗法自然是没有这个作用的。除了觉得遗憾，也没有其他办法了。于是我回复——

让你奶奶开开心心地度过剩下的时间吧。

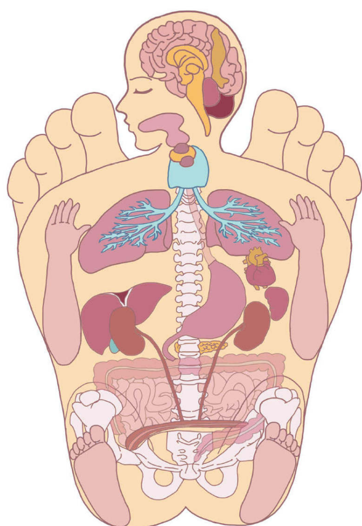
没想到，第二天就收到了回信。她很生气地质问我，怎么配得上“圣手医师”的称号，连她奶奶都救不了。

对此，我只能坦然答道，我不是圣手医师，我有心救人，却无力回天。我能做的，就是教给大家尽量多的预防和保健方法，降低患癌症的概率。对于已经病入膏肓的重症病人，我实在难以妙手回春。自古以来，没有任何一种医术能够医治百病，反射疗法也不例外，但是它有别的疗法无法取代的优势。

反射疗法的优势：准确预测疾病，促进身体自愈

我们中国有个成语叫“未雨绸缪”，非常能体现中国人防患于未然的

智慧，而反射疗法就是体现这一大智慧的中国式健康法。它的核心价值就在于自测、预防以及调理。我之所以一直坚持钻研反射疗法并向很多人推广，正是因为准确、及时进行疾病自测和预防是现代人最急需的。



如果我们仔细端详脚底，会惊讶地发现，脚底反射区构成了一个缩小的人形。

我们现在绝大多数人关注自己的身体是从已经患病、体检化验报告显示问题的时候开始的，这导致很多疾病一发现就是重症晚期。事实上，当人体出现明显疾病症状且能够用医疗器械检测出来时，病势已至少达到70%。这时吃药、打针、输液，只能亡羊补牢。这些治疗方式伤及肝脏还算小事，最怕的是贻误治疗时机，病情发展到本章开头那封邮件里那种无力回天的地步。

我们完全可以用足部反射疗法避免这种情况。因为，在身体病变程度刚刚达到10%、人体没有任何不良反应时，我们就可以在足部反射区提早发现一些蛛丝马迹。许多疾病在早期发现后如果立即采用反射疗法，往往能够自愈。

2006年，一次偶然的机会，我发现自己双脚肾反射区出现了褐色斑点，看上去如同皮肤被烟头灼伤留下的印记，摸上去就像一块块硬疙瘩。根据长期的调理经验，我马上意识到自己可能得了某种肾脏疾病甚至是早期肾癌。

发现了这个情况以后，我天天拿按摩棒刮按足底的肾反射区，持续了8天，那些褐色的斑点便渐渐地消失了，我的身体也一直没再有什么

异常状况。可以说，正因为提早发现了脚底的褐色斑点，我才能健健康康活到现在。而若要从尿检中查验出结果来，则要等到身体已经明显感觉不适，尿液中已经出现大量红细胞的时候。可到那个时候，身体机能已经受到很大的损伤，想要恢复可能就需要很长的时间了。

足部反射区是反射疗法首选

我们身体很多部位分布着和脏腑器官相对应的反射区，都可以用来进行反射疗法，但就自助调理的方便性及有效程度来说，足部反射区无疑是首选。

为什么这么说呢？

先拿手部反射区来说吧，不同的工作性质会使人的双手呈现出不同的表象。例如您是医生，双手一般会很细软，而如果您是木匠，双手就会很粗糙。也就是说，手部容易受到外来条件的影响，从而无法准确地反映人体的健康状况。

再说耳部和眼部反射区，虽然也能用来发现和调理病症，但是区域微小，不易于掌握和使用。

背部反射区虽没有以上两种不足，但受位置所限，观察和操作都要依赖别人。

而足部是人体中最接地气的部位。在地心引力的作用下，人体新陈代谢的尾产物都沉积在双足足底，淤积过久会形成气泡、疙瘩、条索、硬粒等阳性物，进而导致全身血液循环不通畅，出现不适感。每当身体稍有不适，最先预警的正是我们的双脚。通过观察足掌的色与形、体会按摩触及的感受，就可以及时了解当下的健康状况并进行有效调理。

反射区疗法具有较强的靶向性。当我们对身体的某一个反射区施加刺激时，这种刺激会通过神经反射作用，调节与之相对应的脏腑器官功能，从而收到保健与调理的效果。反之亦然，当按摩某一个反射区有疼痛感时，尤其是发现有颗粒、疙瘩或其他异物存在，就说明相应的脏腑器官出了问题。这时，就可以通过按摩反射区来消除隐患。如果病情比较严重，则需结合其他医疗方法，进行综合医治。



足部承载着人全身的重量，较少受到外部条件的影响，可以比较准确地反映一个人的健康状况。

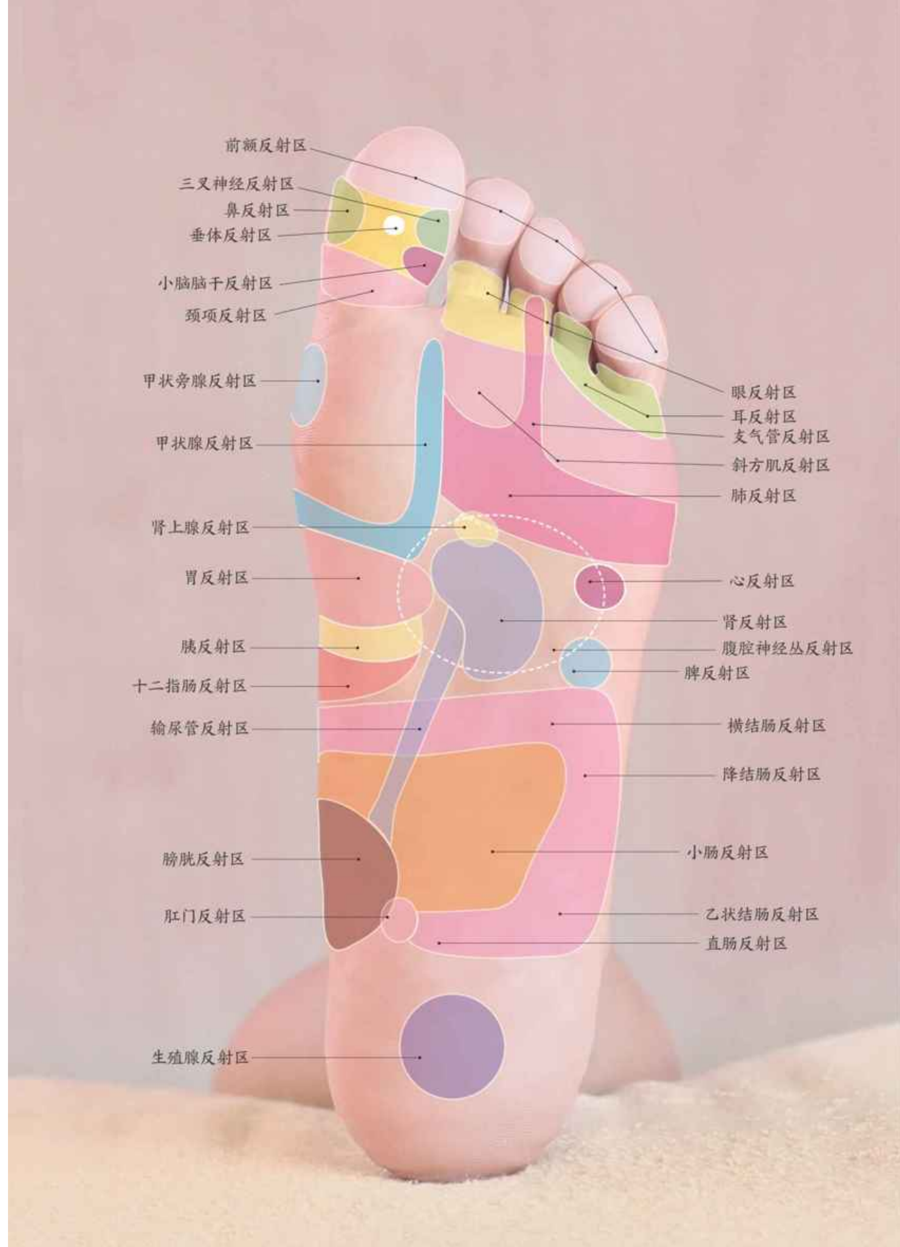
需要提醒大家的是，足部反射疗法虽好，但并不适宜所有病症。例如心衰、肾衰、肝坏死、肺气肿、癌症晚期等，如果施用反射疗法，反而会加速血液循环，促使这类疾病恶化（具体不适宜使用足部反射疗法的疾病请参见本书）。但几十分钟力度适宜的足部按摩，可帮助人们暂时缓解疾病的痛苦，让虚弱的病体得到充分的放松和休息，也可以算作一种临终关怀吧。这种情况建议由专业的反射疗法师来操作，切不可自行操作。

说了这么多，那足部反射区究竟具体如何分布的呢？在介绍足部反射疗法的具体方法前，我们先大概了解一下足部反射区的位置。

足部位置	对应人体部位
足趾	对应人体头部。
足掌前部	对应人体胸部（心脏、肺）等。
足掌中部	对应人体腹部（胃、脾、肾、肝、胆、胰、十二指肠、大肠、小肠）等。
足掌跟部	对应人体的生殖器官（子宫、卵巢、前列腺、睾丸）、膀胱、尿道、阴道、肛门等。
足内侧	构成足弓，对应人体的脊柱（颈椎、胸椎、腰椎、尾骨、骶骨）。
足外侧	对应人体的肩、肘、膝等关节。



前额反射区
三叉神经反射区
垂体反射区
鼻反射区
小脑脑干反射区
颈项反射区
甲状旁腺反射区
眼反射区
耳反射区
支气管反射区
斜方肌反射区
甲状腺反射区
肾上腺反射区
肺反射区
胃反射区
肾反射区
肝反射区
胆囊反射区
胰反射区
腹腔神经丛反射区
十二指肠反射区
横结肠反射区
输尿管反射区
小肠反射区
升结肠反射区
回盲瓣反射区
膀胱反射区
盲肠阑尾反射区
生殖腺反射区



前额反射区
三叉神经反射区
鼻反射区
垂体反射区
小脑脑干反射区
颈项反射区
甲状旁腺反射区
甲状腺反射区
肾上腺反射区
胃反射区
胰反射区
十二指肠反射区
输尿管反射区
膀胱反射区
肛门反射区
生殖腺反射区
眼反射区
耳反射区
支气管反射区
斜方肌反射区
肺反射区
心反射区
肾反射区
腹腔神经丛反射区
脾反射区
横结肠反射区
降结肠反射区
小肠反射区
乙状结肠反射区
直肠反射区



鼻反射区
上颌反射区
下颌反射区
扁桃体反射区
喉、气管、
食道反射区
胸、乳房反射区
胸淋巴腺反射区
内耳迷路反射区
直肠、肛门反射区
髋关节反射区
腹股沟反射区
下身淋巴腺反射区
肋骨反射区
腰椎反射区
膈反射区
胸椎反射区
甲状旁腺反射区
颈椎反射区
鼻反射区
骶骨反射区
膀胱反射区
尾骨反射区
尿道、阴道反射区
前列腺 / 子宫反射区
臀部、坐骨神经反射区
膈反射区
肋骨反射区
上身淋巴腺反射区
下身淋巴腺反射区
腹股沟反射区



SECTION 2　足部反射区“望闻问切”法

我们平时刚开始打喷嚏时，马上就会意识到自己可能感冒了。这时有经验的人会喝些姜糖水驱驱寒，或是用热姜水泡泡脚，身体寒气出来了，不适就消失了。足部反射疗法自测和调理的道理也同样如此，而要

辨清疾病萌芽状态在足部表现出的症状，就需要掌握足部反射疗法的望闻问切之术。

望，是指观察足部外形和颜色；

闻，是指闻患者的口气、体味；

问，是指询问患者的病史、遗传史；

切，是指用手触摸患者的足部，从触感判断身体状况。

下面，我将从望闻问切这四个方面与大家分享一下我运用足部反射疗法的经验和心得。

望——根据足部六大异常和脚趾、趾甲的表现来自测疾病

有一次去电视台做节目，节目开始前，主持人刚在我身边坐下，我就对她说：“你前段时间脚崴了吧，大概崴了一个月，还没好利索呢。”主持人很惊讶，问我怎么看出来的。我说：“你脚上的肿包告诉我的。”因为她伤的是左脚，我采取左病右治的方法，按摩她右脚的相关区域，不一会儿，肿块就消下去了一些。在那之前，她脚踩地都费劲，可当时一按摩完，她不仅敢用力踩地，还使劲蹬了蹬，真就不那么疼了。主持人吃惊地说：“没想到马上就见效了！”

望诊需要多年经验的积累，并不是人人都可做到快速准确判断。下面我给您提供两个表格——“六大常见足部异常”“从脚趾和趾甲观测疾病一览表”，这些都是一些最常见的足部异常及其对应的不同的身体病症。对于家庭保健预防，这些方法相对比较容易掌握，即使您是初学者也不难判断。

六大常见足部异常	
足部异常	对应病状
肿胀、水肿	轻微肿胀表明足部气血不顺畅，重者则多为发炎、发热之症。如脚踝肿胀，有可能是淋巴发炎、肾炎、髋关节炎症的征兆；大脚趾肿胀，提示糖代谢不平衡；大脚趾过于丰满、肥大，颜色发红，四趾侧苍白水肿，提示可能患有高血压或者高血脂。
条纹	足底皮肤出现横纹、竖纹、斜纹且手掌上出现放纵线，表明可能患有糖尿病。
皮肤粗糙	脚趾部位的皮肤较易变粗糙。如果不是因为摩擦引起的，那么脚趾有皱纹或者脱皮现象，表明可能患有脑部疾病。
鸡眼或茧子	足部的鸡眼和茧子也是身体疾病的反映。如在左脚第四趾上长鸡眼，很可能是胆有问题；肺部反射区长茧，提示有肺及支气管的慢性疾病；斜方肌反射区长茧，则表明肩背有不适；大脚趾外侧与脚掌接合部有茧子一样的棱线，说明小脑萎缩，提示可能患有老年痴呆。
凸起	皮肤凸起一般容易出现在骨骼类反射区。例如腰椎反射区皮肤凸起，表明患有腰椎间盘突出或骨刺。
凹陷	足部反射区部位皮肤凹陷，说明所对应的器官功能衰竭、功能低下或萎缩。如肾脏反射区部位皮肤凹陷，表明患有尿毒症、高血压、阳痿等疾患。

从脚趾和趾甲观测疾病一览表	
脚趾或趾甲异常	疾病提示
大脚趾红润饱满，趾甲透明有光泽	很健康
大脚趾蛇头形	先天性鼻炎
大脚趾趾头呈圆形	耳、鼻、喉交接处有阻塞、积水等
大脚趾上翘	脑血管疾病
小趾弯曲并被四趾压迫	耳功能障碍
趾甲薄软，有纵沟	营养不良
趾甲增厚	脚气感染和灰指甲
趾甲纵裂	如果患有心脑血管疾病，则提示可能患有中风
趾甲下有纵行的黑线	内分泌失调，女性容易痛经或月经紊乱
趾甲嵌到肉里，俗称甲沟炎	肝气郁滞

闻——脚的各种“臭”，暗藏各种病

有一位患了偏瘫的老太太，恢复行走能力以后只能拖着一条腿走路。为了尽快康复，老伴带她来找我做调理。连着做了两次以后，她的情况就有所好转。到第三次，正在做的过程中，她老伴在旁边突然说：“杨老，您这儿什么味儿啊？太臭了！”

我指着他老伴的脚，笑着说：“我都没说话，你还嫌臭，你自己过来闻闻。”他过来一闻，捂着鼻子转身就走。我说：“你老伴的脚这么臭是因为她吃药太多，体内积攒的毒素太多了，现在正排毒呢。有臭味是好事儿，高兴还来不及呢。”

脚散发出来的味道与身体的健康状况息息相关。在按摩足部反射区时，随着血液循环加速，身体的浊气、毒素就会从脚下排出，通过随之散发出的味道就可以辨别一个人的体质、病变状况。前面提到的那位老太太脚部散发出酸臭味，表明身体积攒了太多的药毒，超出肝脏代谢的能力，对肝脏造成了一定损伤。

需要提醒的是，当您在帮家人或朋友诊断的时候，要怀着一颗医者的仁心，不能闻到难闻的味道就表现出自己的厌恶，而应仔细辨别对方身体可能存在的疾患。遇到此类情况，对方本来就会有些尴尬，我们更应该边闻边问，消除对方的顾虑，以便更准确地判断。

足部不同味道对应病症表

足部味道	对应病症
恶臭	消化系统疾病
咸臭	泌尿系统或妇科疾病
酸臭	肝胆部位不适

问——打开心窗是诊病的第一步

“望”“闻”之后，紧接着要开始“问”。问是什么？不是简单的提问，而是问候，是交流，是沟通，要讲究技巧和方式方法。

例如，一个人的脚后跟干裂，我们知道这是肾虚的表现，但不宜直接告知对方患有肾虚之症，而是要问他最近哪里不舒服，是否有腰酸、失眠、耳鸣等肾虚容易导致的问题。通过沟通，了解他的病症程度，尽可能多地掌握导致疾病的遗传因素、生活习惯甚至心理原因。交流时，不要说您哪里哪里有病，而应说是哪个部位亚健康，不太通畅，这样才能更易于被对方接受。

老话说“病从口入”，但很多慢性病，尤其是一些不易发觉的慢性病往往是“病从心来”，心里的郁结会衍生出许多疾病。要将心窗打开，迎进新鲜的空气和温暖的阳光，这是积极抵御病魔的第一步，也是关键步骤。

切——摸脚知病的艺术

中医的“切”法，本意是摸脉，应用在足部反射疗法中是指通过触

摸，根据足部皮下沉积物的形状、足部皮肤温度等进行检测。

我曾经给许多哮喘病人做过调理，其中有一位患者病史长达30年，一开始是靠喷麻黄素才能正常呼吸，后来由于经常使用药物，身体产生抗药性，只有靠呼吸机维持呼吸。听她说完病情，我一摸她足底的支气管和肺部反射区，果然疙疙瘩瘩的，纹理增生非常严重。

足底的支气管反射区和肺反射区是哮喘的重要诊治区。一般呼吸系统有疾病的人，尤其是哮喘患者，这两个反射区的触感都是像摸到渣子和沙子一样。像她这样的情况，病情已经相当严重了。



好的足部反射疗法调理师也一定是一位出色的心理咨询师。



身体健康无恙的人，脚摸起来柔软光滑，如同婴儿的脚一般。

对此，我着重在她双足气管、支气管和肺反射区进行调理，并且嘱咐她回家以后，每天用刮板先在双脚底的支气管和肺两个症状反射区按照从下至上的顺序各刮100次，然后再对胸部淋巴、食道、气管、脾、脑垂体、肾上腺等关联反射区进行统一的疏理，以便让整个呼吸系统得到全面的调整。经过一段时间的调理，她的症状明显改善，最后完全摆脱了呼吸机。

按照病症沉积的时间和轻重程度，在足部能摸到的阳性物的形状也是不同的。下面我列举一些最常见的切感的情况，供大家自测。

足部切感与对应病症表

足部异常	对应病症
气泡（按压时淤积物可移动且不成形）	反射区相应器官有沉积物、气血瘀滞或轻微发炎。
硬疙瘩（按压时淤积物较硬且不移动）	相应器官积累了过多废弃物，提示有息肉样病变。
条索状阳性物（淤积物形如细铁丝，且在皮下有明显的位置感）	相应器官废弃物淤积更为顽固、严重，病症可能不只是息肉那么简单，存在囊肿和肿瘤的可能。
沙砾（淤积物形如生米状，不移动，且可触摸到棱角）	病况最严重或存在癌变可能。

进行足部按摩时，如果患者感觉有明显痛感，说明患者肝肾阳虚，

血液循环不佳，需要我们缓做、常做，逐渐将瘀阻推开；若患者体凉，则多为风寒之状，轻者风寒入肉，重者寒气入骨；若患者脚下经常汗湿，说明其肝肾阴虚，导致多汗。

所有这些触感我们要用心体会，一些细节往往对判断病症起着至关重要的作用。

总之，上面说到的“望闻问切”的具体方法是我30多年经验的精华总结，分享给大家用于日常家庭保健和自测。如果检测出确有相应病症，建议先到医院确诊，及时就医，不要凭自己的判断擅自用反射疗法，因为大家没有经验，判断可能不太准确，还是要到医院确诊，不要耽误治疗。

SECTION 3　足部按摩的基本手法和顺序

“按、揉、推、刮”四位一体基本手法

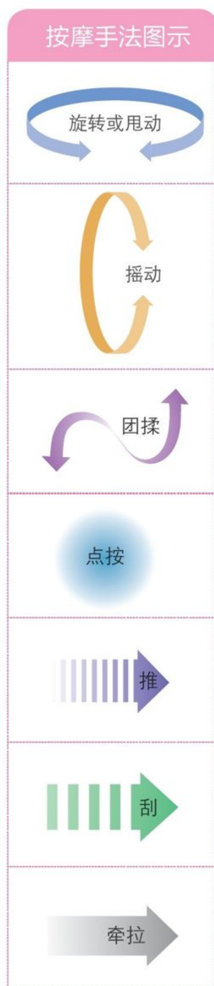
足部反射疗法的手法与我们日常采用的各种按摩手法类似，非常简单，以“按、揉、推、刮”四种最为常用。使用时，一般是依据反射区的大小和位置，采用最方便操作的方法，总之，达到最佳的刺激效果即可。按摩者可依自己的习惯而定，不必过于拘泥。

通常的习惯是：

面积较大的反射区，我们会用大拇指去按揉或者用手掌来推按；

面积较小的反射区域，直接用指肚来点按会比较方便；对于比较狭长的区域，例如脚背四、五脚趾间的内耳迷路反射区，则用拇指内侧立峰或指关节桡侧刮按才比较顺手。

大家在操作时可参照本书图示依个人习惯采用。



小贴士：推荐用辅助工具按摩

大部分人习惯用手进行按摩。大拇指整个指腹是脑部的反射区，如果操作者本身年纪较大或血压较高，再对大拇指施压过多，必然会刺激到脑血管，导致血压升高。鉴于用大拇指进行调理有这个弊端，我建议大家尽量使用工具按摩，例如木棒、牛角棒、砭石棒等。根据我的经验，砭石、牛角等材质的按摩棒、刮板等辅助工具因为在按摩时会发射对人体有益的远红外线，调理效果更佳，所以我倡导大家多采用这种方式，但要注意力度。

全足保健按摩从左足开始

在用于日常保健的全足按摩时，要按照先左足后右足的顺序，因为心脏反射区位于左脚，人体血液从心脏流出，在体内完成物质循环后又流回心脏，先从心脏反射区开始按摩可以促进血液循环，加速新陈代谢，有利于疾病的康复。具体全足按摩顺序我们会在第二章说明。

对症按摩要按照“基症关基”的顺序

在针对某种身体不适进行调理时，正确的顺序是：基本反射区—症状反射区—关联反射区—基本反射区。

首先解释几个基本概念。

基本反射区，包括肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，按摩的目的是为全身做好排毒准备。

症状反射区，即与疾病症状相关的反射区。就拿咳嗽来说吧，与这种症状直接对应的就是呼吸系统反射区，即气管反射区、支气管反射区、肺反射区等，这些就叫症状反射区。

关联反射区。还拿咳嗽举例，咳嗽往往是呼吸系统有炎症的表现，而最大的消炎器官是脾，还有肾上腺和各个淋巴。因此，要想治好咳嗽，既需要按摩上述症状反射区，也需要按摩与呼吸系统相关联的这些关联反射区。

做完关联反射区按摩后，要再按摩一遍基本反射区，这样是为了让排毒更加彻底。



这整个过程，我把它比喻成“大扫除”：第一步，先把每个房间门口的过道扫干净，为下一步清扫出房间的垃圾腾地方（按摩基本反射区）；第二步，收拾每个房间，将垃圾堆到刚扫干净的门口的过道上（按摩症状反射区和关联反射区）；第三步，将过道上的垃圾清理出去（按摩基本反射区）。

这样理解起来，是不是就很容易了？

小贴士：如何选择关联反射区

选择关联反射区不太容易，我来给大家解释一下。我用反射区疗法调理疾病时，会用到一些中医理论。例如肺热，按照中医理论“肺与大肠相表里”，调理肺反射区时也要调理大肠反射区；另外肺属金，按照五行原理，土生金，而五脏六腑中脾胃属土，如果要补“金”，就要加强对“土”（脾胃反射区）的调理。有中医理论的辅助，反射疗法的调理功效会更明显。

SECTION 4　足部按摩的必要准备

足部反射疗法是一个综合性的身体调理方法，并不是只要掌握手法就可以了。按摩前的一些准备工作，按摩中的一些禁忌和注意事项，对于整个疗法的调理效果同样起到了至关重要的作用。如果这些方面做不好，很可能导致调理效果不明显，功亏一篑，甚至起到反作用。所以，这一节讲到的东西，大家一定要谨记。

下面按步骤来讲：

泡脚

泡脚可以打开毛孔、舒经活络、促进血液循环、增加足部敏感度，让按摩效果更佳。

泡脚注意事项

水温——42～45℃为宜。

时间——以20分钟为宜。体质较弱者，要适当缩短泡脚时间，尤其是65岁以上的老人，泡脚时间不能超过15分钟。另外，饭前、饭后30分

钟之内也不宜泡脚。泡脚过程中，若水温下降，可持续添加热水，以泡至全身微微发热为好。

用水量——泡脚的用水量以水深没过小腿肚为宜。

足浴盆——我建议选用塑料桶泡脚：一是经济实惠，二是塑料桶轻便耐用。尤其对于老年人来说，塑料桶倒水更加方便。相对来说，木桶一则略显笨重，二则对环境湿度要求高，在气候干燥的北方，如果保养不当，很容易漏水。使用电动足浴盆浴足时，应拔掉电源，避免浴足过程中所产生的电磁对人体造成头晕、食欲不佳等不适。

泡脚用料

如果只是做日常保健，我建议大家在热水里加盐或醋就可以了。用盐水泡脚可以平衡外浸液与体内液的渗透压，保持体内钙磷平衡，同时也能起到消毒的作用。用醋泡脚可消毒杀菌。脚气、脚裂、灰指甲患者都可经常用醋水泡脚。盐和醋不用放很多，半盆水放一匙盐或1～2勺醋即可。

在家庭足浴中，根据保健需要，我们还可以用不同中药制成足浴包，在热水的热力帮助下，中药中的有效成分可以透过皮肤并被足部毛细血管吸收，进入人体血液循环系统，从而达到改善体质、调理身体的效果。制作足浴包时，用药不宜超过三味。

泡脚禁忌人群

婴幼儿，有严重心脏病、低血压疾病患者不宜泡脚。

按摩准备

准备好辅助工具和按摩膏

使用按摩棒、牛角棒、木棒等辅助工具，能起到事半功倍的效果。有些反射区的按摩必须徒手进行，这时应借助按摩膏，可有效防止按摩过程中擦伤皮肤。

将指甲修剪为适当长度

指甲长度以略低于指端为宜。指甲过长，会划伤被按摩者的皮肤；指甲过短，则会在按摩的过程中拉扯到指甲肉，伤到自己。

选择适宜的环境

按摩时，尽量选择宁静、舒适、温度适宜、光线柔和适中的地方，给人放松与舒适感，以利于气血运行，增强保健效果。同时，要保持室内空气流通，但不可让凉风直吹被按摩者的脚心。



指甲修剪为图中这种略低于指端的长度，选择自己舒服的姿势坐下，即可以开始自助按摩了。

被按摩者找到最佳姿势

正确且最舒服的姿势是“卧式”，因为这样可使血液循环畅通。而坐卧式会使坐骨神经与血管受到压迫，导致血液无法平稳输送回心脏，按摩后会出现肢体麻痹、手脚冰凉等不适。自行按摩者，可盘腿坐在垫子、床或长椅上。

按摩过程须知

足浴和相关按摩准备完成后，就可以进行全足按摩了。具体方法我在后文有详细的介绍。现在，我们先通过几个小贴士，了解一下在按摩过程中和按摩后需要注意的一些事情。

家庭按摩调理TIPS 1——按摩力度、时长、频率

力度

按摩时力度过大，会造成不必要的疼痛，削弱效果；力度过小，则无法将力度深入反射区、脉络点。若被按摩者体质较弱，应适当减轻力度，而且应避开骨骼凸起或皮下组织较少的部位，以免损伤骨骼。尤其给骨骼和关节比较脆弱的老年人按摩时，需特别注意。

按摩并非越痛越好，应以不引起被按摩者疼痛为宜。按摩力度遵循缓慢开始、平稳加重的原则。

时长

按摩足底反射区的时间应视个人体质、健康状况及具体的反射区而定。一般来说，全足按摩一遍需花30～40分钟，体弱或病重者可适量缩减按摩时间。年过65岁的老人、体弱者以及小孩最好将按摩时间控制在30分钟之内。

常规情况下，每一个反射区需要按摩3～5下，急性病症（如崴脚等）可以相应延长按摩时间，以尽快缓解症状。同一反射区不可重压超过3分钟。

频率

按摩的频率因人而异，需视被按摩者的体质、病情、病史而定。全足保健按摩不适合天天做，以每周按摩1～2次为宜。对轻微症状调理时，多以7～10次为一个周期，每次按摩45分钟为宜，还可辅以其他自然疗法，如刮痧、拔罐等。

家庭按摩调理TIPS 2——按摩后的正常身体反应

接受完足部反射区按摩后，由于血液循环通畅、新陈代谢加快、血液浓度增加等因素，有些人可能会出现如睡眠增加、出汗增多、排尿增多等一些平时没有的现象或某些疾病加重的反应。临床经验证实，这些反应都属于正常的良性反应，通常能够在4～5天消失，不应因此中断足部反射区疗法。



足部按摩后正常身体反应及原因一览表	
口干	血液循环加快，故易觉口干，喝水即可缓解。
睡眠增加	机体的生理功能正在进行自我调整，处于“保护性抑制”状态中。
轻松、嗜睡	血液循环舒畅，缓解了平时紧张的压力与沉重的负担，提高了睡眠质量。
疼痛	身体某部位潜伏着病症，气血不通畅，也就是我们常说的“通则不痛，痛则不通”。
胃口变好	按摩中新陈代谢加快，脾的运化功能提高。
手心或全身流汗	肝肾阴虚者排汗量增多。
易放屁或尿液、大便变色	按摩刺激了消化系统，促使体内毒素与沉积物随代谢物不断排出。
排尿增多	足部按摩过程中，患者排尿增多，如将尿液静置一段时间后会出现沉淀物，表明体内的毒素和代谢产物正在随尿液排出。
肝肾阳虚、手脚冰凉者体温会恢复至正常温度	新陈代谢与血液循环正常。
足踝肿胀	全身较大血管和淋巴管畅通，而微小毛细血管和毛细淋巴管尚未打通，所以会出现足踝肿胀现象。足踝肿胀会随着微小毛细血管和毛细淋巴管的畅通而逐渐消退。

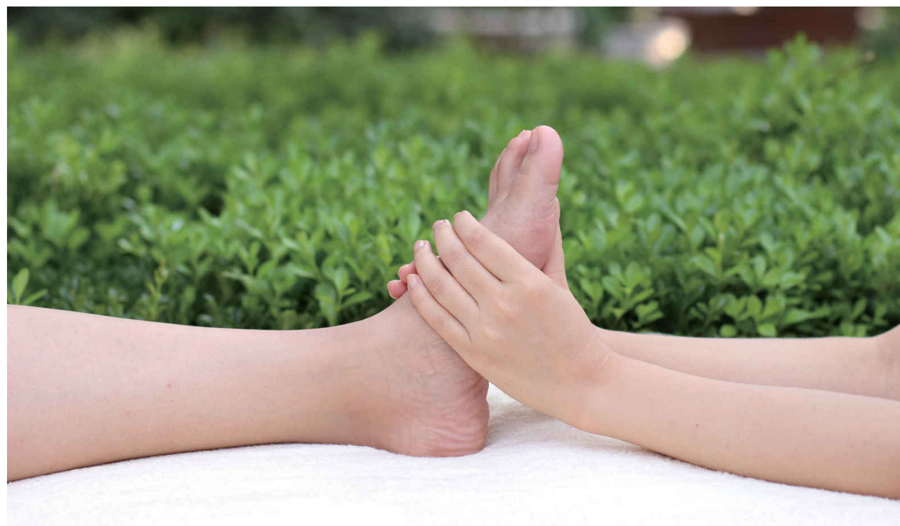
家庭按摩调理TIPS 3——足部按摩的禁忌人群

大多数人都可接受足部按摩，但也有些特定人群并不适宜接受足部按摩。在进行正式按摩之前，请大家参照以下内容确定自己是否属于适宜人群。

1．妊娠期及月经期的妇女。

2．存在吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血等各种严重出血症状的人群。

3．患有肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死、癌症及传染性疾病的危重病人。



特别提醒：为体质过于虚弱者、糖尿病患者按摩时力度不宜过大。尤其为糖尿病患者按摩时应注意使用按摩油，以免皮肤擦伤，导致伤口不易愈合而造成糖尿病足。

4．酒醉者。

5．长时间服用激素者。

6．处于过度疲劳状态者。

7．脚上有溃烂、出血等外伤者。

其他注意事项

1．饭后一小时内不宜做按摩。

2．按摩前，被按摩者应先用温水将手脚洗干净，然后用毛巾包住足部保暖。

3．在按摩过程中，被按摩者会感到口渴，可及时补充水分，以500毫升为宜，不要喝冰水、茶水、饮料等。肾脏不适者每次只能喝150毫升。

4．按摩后，被按摩者不能立即用冷水洗手，以免寒气滞留体内，影响气血运行。

5．若被按摩者处于药物治疗阶段，不宜立即停药去做足部按摩，宜在身体状况逐渐好转之后再逐渐适当减药、停药。

以上所有注意事项，看起来虽然很啰唆，但是非常关键，请大家务必谨记。

CHAPTER 2　全足反射区按摩手法

对很多人来说，一下子就掌握足部反射疗法不太容易。考虑到这一点，我依次演示了足底八大反射区的按摩方法，还将按摩前的放松手法编成了一个朗朗上口的顺口溜，帮您轻松掌握。需要提醒的是，大多足部反射区是左右脚对称的，单独位于左脚和右脚脚底的反射区我都在文中做了提示，请注意参照。坚持运用这套全足按摩手法，就可以轻松地把自己和家人的健康牢牢地握在手中。

STEP 1　全足反射区按摩前放松手法

全足反射区按摩前放松手法口诀：

中华反射好疗法，保健理疗进万家。

足健之前做心健，轻中重法推三下。

四面疏理多推按，再把足趾来牵拉。

摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。

活动气血推小腿，万里之行始足下。



1 在心脏反射区（左足底）按照轻、中、重三种力度分别推按3次。若最轻力度感觉疼痛，则中止按摩；若无不适，可根据被按摩者的反应确定按摩力度，以此为限。



2 四面疏理可舒缓足背、足底神经，放松肌肉，以适应按摩。操作时，可轻按足背、足底前部，从上往下，用力揉搓。



3 牵拉脚趾可起到放松足趾部分肌肉、神经的作用。用食指和中指钳夹住足趾，逐一从下至上来回牵拉3～5次。



4　接下来，一手托住足踝部，一手微微握住五趾，先顺时针摇转9下，再逆时针摇转9下。此法可舒缓踝部肌肉与气血。



5　顺势将双手手掌分置于足内、外踝处，用力夹住，甩动整个足部9下，以加速踝部血液循环。



6 单手或双手从下往上推按整个小腿，以调畅腿部气血，疏理经络。至全足放松结束。

STEP 2　左足基本反射区按摩

基本反射区对应人体的泌尿系统。按摩此反射区时，操作顺序依次是肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道和阴道反射区。在全足按摩前后分别按摩一遍基本反射区，可打通身体泌尿系统，便于人体新陈代谢产生的尾产物随尿液及时排出，增强反射与调理效果。

按摩功效

肾上腺反射区：可调节激素水平，一般用于消炎、止痛、退烧、止喘、抗过敏。

腹腔神经丛反射区：区域近似圆形。对此反射区加以刺激，可调理腹痛、腹胀、腹泻等腹部疾病，还可缓解女性痛经。

肾反射区：经常按摩肾反射区可以增强肾功能，预防肾炎、肾结石等肾部病症。

输尿管反射区：按摩此反射区，可保持排尿通畅，有效抑制尿路结石及发炎症状。

膀胱反射区：常按摩膀胱反射区，能预防和缓解膀胱炎、膀胱综合征等疾病。老年人可经常按摩此反射区。

尿道及阴道反射区：经常推按此反射区，能提前消除尿频、尿急、尿痛

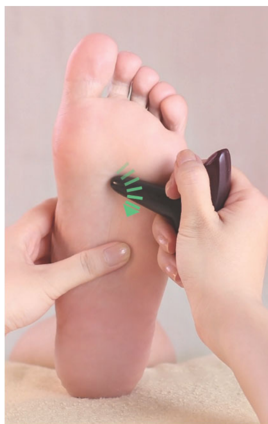
和男性早泄、前列腺炎及女性阴道、尿道疾病隐患。



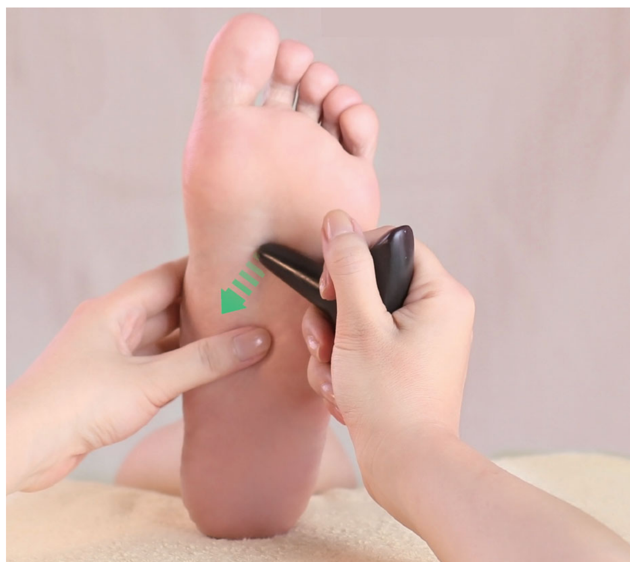
1　一手扶握脚背，一手用砭石点按肾上腺反射区。刺激肾上腺反射区可使身体产生各种肾上腺素，进而产生多种歧化酶，提高人体免疫功能。



2　放下砭石，双手拇指游走至腹腔神经丛反射区，自下而上沿反射区外缘连续推按3～5下。若推按时恰逢被按摩者经期腹痛，可适当增加按摩次数。



3 再次一手扶握脚背，一手握紧砭石，在肾反射区从上至下呈半圆形刮按。



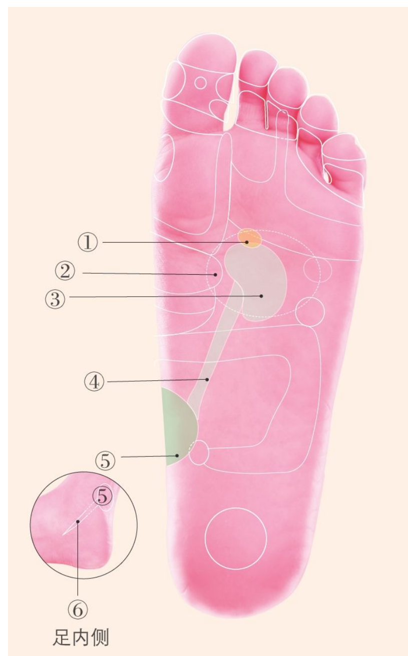
4 保持手位不变，从肾反射区向下重力刮按输尿管反射区，以疏通输尿管，促进排泄。



5　按摩至输尿管反射区终点处后，握扶足部向足外侧微倾，露出足内侧的膀胱反射区，顺势放下砭石，徒手握拳，用食指指关节从上往下刮按。



6　最后，推按尿道、阴道反射区。推按时，若被按摩者有明显疼痛感或按摩者触摸到阳性物，则表明被按摩者可能患有前列腺疾病或阴道、尿道疾病，应加强对此反射区的按摩。



位置分布示意图

肾上腺反射区①位于第一、二跖骨之间偏第一跖骨的位置，处于腹腔神经丛反射区②的上沿，被腹腔神经丛反射区包围的，即为肾反射区③。连接肾与膀胱反射区⑤的弧线即为输尿管反射区④。膀胱反射区⑤位于踝骨下脚内侧，向上略微延伸即为尿道及阴道反射区⑥。

小贴士

在按摩尿道、阴道反射区的时候，最好使用按摩油，徒手进行。

STEP 3　左足足趾反射区按摩

足趾部分反射区对应对侧头部的组织器官，按摩此区域时可按照前额、脑垂体、小脑脑干、三叉神经、鼻、大脑、颈项、眼和耳反射区的顺序进行操作。按摩这些反射区，能有效改善和调理头面部器官和神经系统的功能，并使心脑血管保持通畅。

按摩功效

前额反射区：刮压此区可缓解高血压、高血脂、失眠及各种五官科疾病症状，还可舒爽精神。

脑垂体反射区：可调理内分泌失调，提高人体运动、消化、呼吸、循环、泌尿和生殖、神经、内分泌、感觉和免疫系统机能。

小脑脑干反射区：有助于预防老年痴呆、三高症，预防和调理帕金森症，在一定程度上增强脑部供血。

三叉神经反射区：常按此区，对预防和调理脸部肌肉僵硬、眼干眼痛、眼部肌肉痉挛、中风、面瘫、嘴巴歪斜等症有良效。

鼻反射区：可调理感冒、鼻炎、鼻塞、打鼾、鼻息肉、鼻中隔偏曲等不适。

大脑反射区：刺激这一反射区能有效改善头晕、头痛等头部不适，还能有效调节血压。

颈项反射区：对颈项疾病有一定的调理效果。

眼反射区：可缓解眼疲劳、青光眼、白内障、结膜炎等眼部不适。眼底出血者禁做此区。

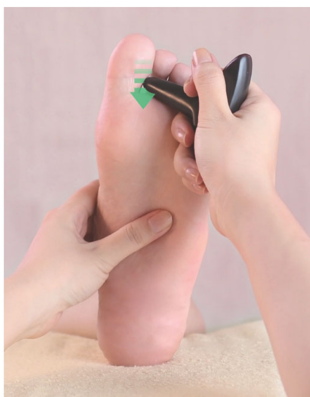
耳反射区：经常按摩此反射区可改善耳聋、耳鸣、中耳炎等各种耳部疾病。



1　先顺着同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。把五个脚趾攥在手中不停团揉，也可简捷而又完整地刺激前额反射区。



2　保持手位不变，用力点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区。按摩此位，能加强疏泄、增强免疫力。



3　顺势按照同一方趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可有效预防和调理老年痴呆。如大脚趾外侧靠近小脑脑干反射区处出现立峰，这个立峰就是痴呆线，提示被按摩者可能小脑发生萎缩。



4　沿小脑脑干反射区略微上推即为三叉神经反射区。按摩时，从上往下刮按即可。刮按中，若按摩者触觉反射区有塌陷或触摸到阳性物，则表明被按摩者患有三叉神经痛，并伴有眼干涩、眉棱骨痛等不适。



5　变换两手姿势，一手拇指继续沿着大脚趾桡侧拐向趾甲根部的鼻反射区推按。鼻区疾病调理遵照左病右治的原则，即左鼻不通就刺激右脚的鼻反射区，右鼻不通就刺激左脚的鼻反射区。



位置分布示意图

前额反射区①位于五个脚趾顶端，对应人体的大脑和迷走神经部分。脑垂体反射区②与大脚趾的前额反射区部分邻近，处在大脚趾趾腹正中间。靠近大脚趾趾腹外侧根部的是小脑脑干反射区③，其上方就是三叉神经反射区④。鼻反射区⑤位于与三叉神经反射区相对的大脚趾趾内侧甲弯处。

小贴士

按摩小脑脑干反射区时，应注意控制按摩力度。若按摩者力度过大，会促使被按摩者血液冲激脑部，极易造成脑部毛细血管破裂，甚至堵塞而产生血瘀等健康隐患。



6　按图示方向从上往下刮按大脑反射区。刮按时，若未发现异常状况，可逐渐加大力度，并适度增加按摩次数。



7　食指和中指夹住大脚趾根部后，旋转双指，点按并提拉脚趾。



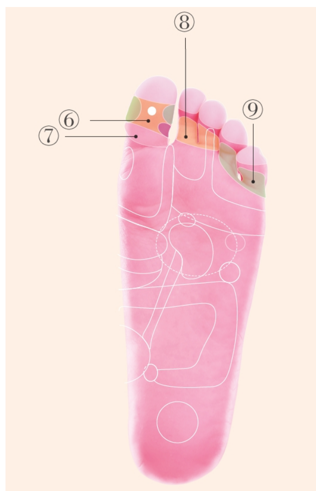
8　旋转至大脚趾内侧颈椎反射区，点按并抻拉颈椎反射区。



9 继续由内向外推按二趾、三趾根部的眼反射区。注意，眼部有出血症状时，禁做此区。



10 与眼反射区的按摩手法相同，由内向外推按四趾、五趾根部的耳反射区。耳部不适的调理同样遵循左病右治原则。



位置分布示意图

大脑反射区⑥位于大脚趾趾腹脑垂体反射区周围，大脚趾根部为颈项反射区⑦，二趾、三趾根部为眼反射区⑧，四趾、五趾根部为耳反射区⑨。

<table><tr><td>

小贴士

1．按摩大脑反射区时需要注意的是，双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉为脚底降压线。在此处做按压刺激，能有效降压，但低血压患者不适合按摩此区域。

2．按摩耳反射区时，可通过观察四、五趾趾蹼的形态来判定健康状况。一般来说，趾蹼很薄，说明耳朵听力正常；如果趾蹼较厚，则意味着已经出现了耳鸣、耳聋等听力障碍。

而老年性耳聋，多由常年肾虚所致。恢复听力，最好先从补肾开始。

</td></tr></table>

STEP 4　左足足底前半部反射区按摩

甲状腺、甲状旁腺、斜方肌、心脏、肺、支气管反射区都位于左足前半部，依次按摩这几个反射区，能保持呼吸系统畅通，还可加强大肠的排泄作用。在保健效用上，可调节内分泌，促进体内钙磷平衡。

除心脏反射区外，左、右足前半部对应的反射区均相同。

按摩功效

甲状旁腺反射区：调节体内钙磷平衡，调理因甲状旁腺机能低下引起的筋骨酸痛、骨质疏松。点按此反射区还可用于癫痫发作时的急救。

甲状腺反射区：可预防并调理由于内分泌失调所引起的肥胖症、头疼头晕、心慌失眠、抑郁、精神恍惚、甲高、甲低、更年期综合征等病症。

斜方肌反射区：刺激斜方肌反射区，对缓解颈肩部酸痛、肩周炎、落枕、上肢无力麻痹等有功效。

肺及支气管反射区：能有效调治肺炎、支气管炎等呼吸道疾病。经常点按此处，还可对咳嗽、气喘、肺炎起到预防作用。

心脏反射区：经常刺激心脏反射区，可达到调理窦性心律不齐、心脏供血不足、胸闷、心悸的目的。



1 一手扶握脚趾，一手拇指指尖在甲状旁腺反射区上做点按刺激。



2 沿图示方向推按甲状腺反射区。推按时，若按摩者触摸到肉疙瘩等阳性物，要坚持按揉，直到将其揉开。若在反射区直上三分之一处推按到硬物属正常现象。



3 换至斜方肌反射区，由内往外做全面刮按。



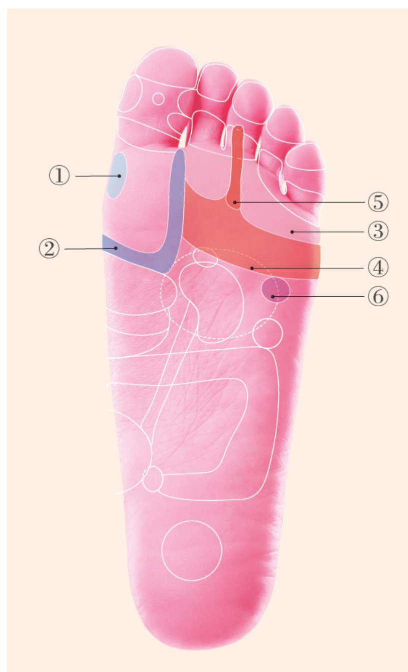
4 手握砭石棒略微下移至肺反射区，由内往外平缓刮按。若按摩者在刮按时发觉被按摩者皮下有条纹状或其他阳性物的存在，则表明被按摩者患有肺部疾患。



5 变换手位，双手拇指向上推按支气管反射区。对于支气管哮喘患者，操作时可用刮板反复刮按支气管反射区。



6 最后，一手固定足部，一手用砭石棒由下至上推按心脏反射区。推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。



位置分布示意图

甲状旁腺反射区①位于足内侧缘大脚趾趾掌关节上，与位于大脚趾和二脚趾趾缝下侧的甲状腺反射区②相对。靠近甲状腺反射区的是距一、二、三、四趾趾缝下1厘米的斜方肌反射区③，它被肺反射区④所包围，其中部向上至中趾第二关节处即支气管反射区⑤。心脏反射区⑥

位于左脚掌第四、五跖骨之间，紧挨肺及支气管反射区下沿。

小贴士
按摩心脏反射区时，若按摩者在推按的过程中触摸到皮下有肉疙瘩，则表明被按摩者可能存在心脏功能性病变；若触摸到比较硬的阳性物，则被按摩者可能存在心脏器质性病变。

STEP 5　左足足底后半部反射区按摩

左足足底后半部反射区对应脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门）等消化系统以及生殖系统，按摩顺序依次是脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、生殖腺反射区。按摩此区域，不仅能调理胃痛、腹胀、肠炎等消化疾病，不断增强和改善身体的消化吸收能力，还可缓解因生殖系统各种疾病引起的不适。

按摩功效

脾反射区：对消化不良、贫血、肌无力等病症调理效用明显，还可增强全身免疫力。

胃、胰、十二指肠反射区：可缓解胃痛、胃胀、胃酸等胃部不适；预防糖尿病、急慢性胰腺炎、胰脏肿瘤等胰腺病症；调治消化不良、胃下垂、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾患。胃下垂患者应采用自下向上的刮按方式，且应在餐后平卧半小时后再进行活动。

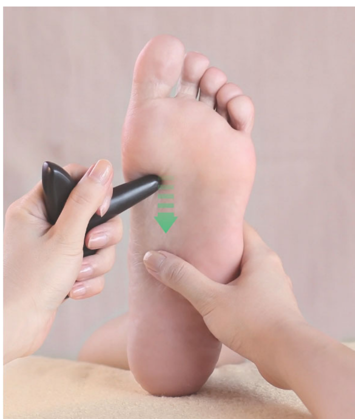
小肠反射区：常用于缓解小肠胀气、打嗝等不适，还可用于调理因慢性肠炎、营养不良所致的疾病。

大肠反射区：对于调理腹痛、腹泻、腹胀、便秘、肠炎以及痔疮、脱肛等有一定效果。

生殖腺反射区：对男女性功能障碍、男女生殖系统疾病舒缓作用明显。在青少年时期加强对生殖腺的刺激，并配合点按脑垂体反射区，可有效刺激生长激素的分泌，促进骨骼发育成长。



1　一手扶住脚掌做支撑，一手自然捏握砭石，点按脾反射区。



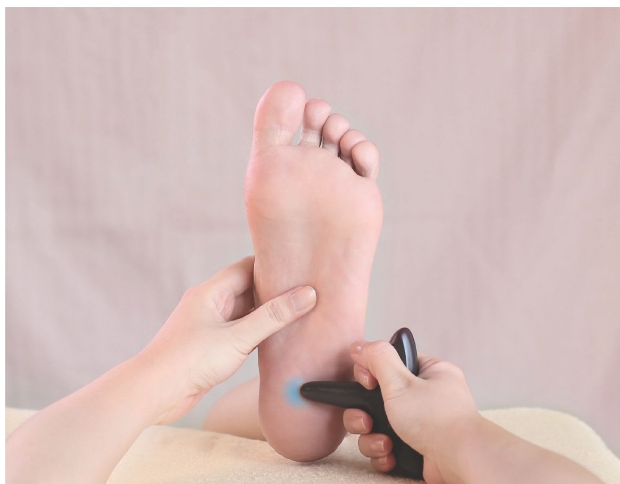
2　双手换位，用砭石侧棱自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠这三个反射区。胃下垂患者要采用自下而上的刮按方式，也可用点按的方法进行调理。



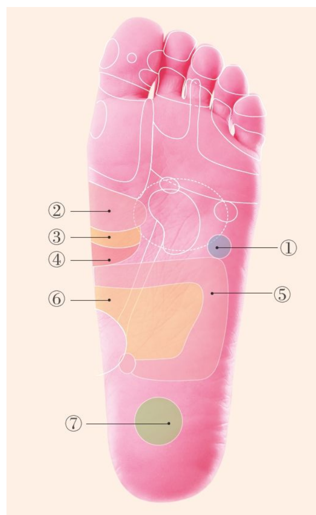
3 刮按小肠反射区。刮按时，建议以四指指关节从上而下刮压的方式进行操作，要注意用力均匀，这比用工具刮压更到位。



4 依次推按横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠与直肠反射区，最后点按肛门反射区。



5 结束时，点按生殖腺反射区，有助于缓解生殖系统各种病症及功能障碍。



位置分布示意图

脾反射区①位于左脚掌第四、五跖骨之间中部，其下方就是环状的大肠反射区⑤（包括横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区）。胃②、胰③、十二指肠④三个反射区位于大肠反射区上侧，从上而下依次相连。小肠反射区⑥被大肠反射区所包围，位于第一、二、三楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处。生殖腺反射区⑦位于足跟正中位置。

小贴士

体质虚弱者、胃下垂患者按摩胃反射区时，应采用从下至上的推按方法。按摩过程中，若在胃反射区发现有褐色小点，则提示被按摩者可能患有胃部不适。

STEP 6　左足内侧反射区按摩

足内侧对应着身体的脊柱、髋关节及部分生殖腺反射区，按摩顺序依次是脊柱、内侧坐骨神经、子宫、前列腺、内髋关节、直肠肛门、腹股沟反射区。颈椎病、腰椎痛、前列腺炎症、子宫炎症等常见疾病均可通过按摩此反射区被消灭在萌芽状态。按摩时，用手进行操作会比使用工具更能准确感知和施力。

按摩功效

脊柱反射区：常按摩脊柱反射区，对防治和调理颈椎病、头晕、手麻、强直性脊椎炎、腰背痛、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、骶椎病变、骶髂联合病变、骶尾部软组织挫伤、坐骨神经痛等病症效用明显。

内侧坐骨神经反射区：常按此反射区，能有效缓解足跟疼痛、坐骨神经痛。

子宫、前列腺反射区：它对前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他男科、妇科疾病的调理作用明显。

内髋关节反射区：可调理髋关节病变、髋关节软组织损伤、坐骨神经痛、肩关节病变等症。

直肠、肛门反射区：可对痔疮、肛裂、便秘、直肠炎等病症予以改善。

腹股沟反射区：对调理男性生殖系统的各种病症、性无能、女性痛经、不孕症、排卵异常等有极好的效果。



1　一手扶握足趾，一手拇指从前往后推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。



2　按摩至脊柱反射区终点后，顺势刮按位于其后方的内侧坐骨神经反射区。按摩时，食指弯曲，用指关节由后向前刮按。



3　保持手位不变，一手食指指关节按照同一方向刮按子宫、前列腺反射区。



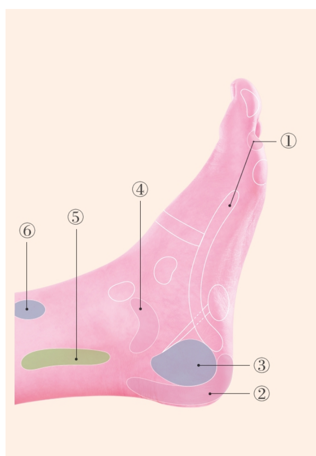
4 交换双手位置，用拇指从前往后呈半月形推按内髋关节反射区。



5 拇指游走至直肠、肛门反射区，从下往上均匀地推按。



6 对腹股沟反射区进行更彻底的按摩。长期坚持点按此处，可消除腹股沟斜疝、直疝和妇科疾病等健康隐患。



位置分布示意图

脊柱反射区①，包括颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨，分别位于大脚趾下方外侧及足内侧的脚弓处。脚跟至脚掌的内侧缘处为内侧坐骨神经反射区②。处于脊柱反射区和内侧坐骨神经反射区之间的三角区域，为子宫或前列腺反射区③。内髋关节反射区④、直肠肛门反射区⑤、腹股沟反射区⑥环绕于脚踝周围。其中，内髋关节反射区位于足踝内侧下缘，直肠、肛门反射区（腿部）位于踝骨关节后上方，腹股沟反射区位于足内踝上三横指、胫骨外一横指凹陷处。

小贴士

子宫、前列腺反射区位于双足足跟内侧。每天入睡前，做双足足跟互相摩擦的动作，对子宫、前列腺可起到保健的作用。

STEP 7　左足外侧反射区按摩

足外侧反射区与身体许多关节、四肢及生殖器官相对应。按摩此反射区时，操作顺序依次是外侧坐骨神经、生殖腺、膝关节、肘关节、肩关节、肩胛骨、外髋关节、下腹部反射区。经常对足外侧反射区施加按摩，不仅会减弱相关关节疼痛，还会不断增强骨质、强化关节。

按摩功效

外侧坐骨神经反射区：可减轻坐骨神经痛，对尾骨损伤后遗症有一定的恢复作用。

生殖腺反射区：生殖腺包括男性睾丸和女性卵巢，加强对此反射区的刺激，可缓解男女性功能障碍、生殖系统疾病、发育障碍等症。

膝关节反射区：可预防、调理膝关节病变。

肘关节反射区：可缓解肘关节损伤、网球肘、手臂酸痛等病痛。

肩关节反射区：对肩周炎、肩酸痛、手臂无力、手麻等症的舒缓作用明显。

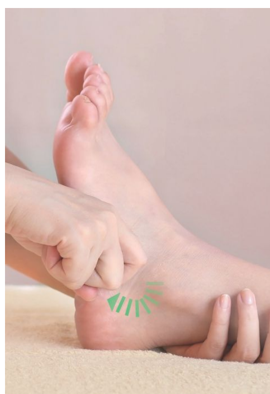
肩胛骨反射区：能有效调理肩周炎、肩部酸痛、手麻无力等症。

外髋关节反射区：可减轻髋关节病变、髋关节软组织损伤、股骨头坏死症、坐骨神经痛、肩周病变等症的病痛。

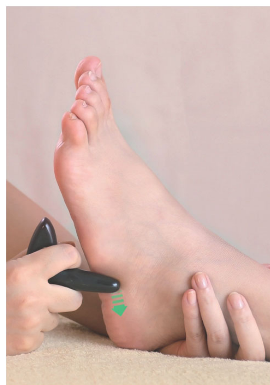
下腹部反射区：常用于调治月经不调、痛经及其他下腹部疾患。



1　一手端住足部，一手食指指关节刮按整个外侧坐骨神经反射区。



2　移至生殖腺反射区，沿图示方向用力刮按。



3 手握砭石，用力刮按膝关节反射区。对该反射区的全方位刺激，可推开瘀阻，强化膝关节机能。



4 用食指、中指刮按肘关节反射区。



5 食指移至肩关节反射区处，用食指指关节点按。



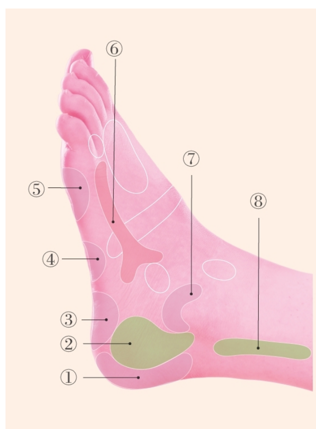
6 变换手位，双手拇指从后向前同时均匀用力推按肩胛骨反射区。



7 扶稳脚掌前侧，向内微倾，用拇指由内向外沿脚踝骨外沿轻缓推按外髋关节反射区。



8　继续顺势从下往上匀力推按下腹部反射区。



位置分布示意图

外侧坐骨神经反射区①将位于脚下方与跟腱前方的三角形区域的生殖腺反射区②包围，其上方就是位于跟骨前缘的膝关节反射区③。肘关节反射区④、肩关节反射区⑤分别处于足面第四、第五跖骨与骰骨之间的肩胛骨反射区⑥下侧，其中肘关节反射区位于脚外侧第五跖骨粗隆的前后两侧，肩关节反射区位于脚外侧第五跖趾关节处的凹陷处。外髋关节反射区⑦与下腹部反射区⑧分别位于踝关节的下沿及后上方。

小贴士

对于单纯性的关节炎，如膝关节炎，可以不调理基本反射区，而直接调理症状反射区。

STEP 8　左足足背反射区按摩

左足足背分布着人体上颌及下颌、扁桃腺、气管、食道、咽喉、胸淋巴、内耳迷路、胸部乳房等11个反射区。对此区域进行按摩时，按摩顺序依次是上、下颌，扁桃腺，气管、食道、咽喉、胸淋巴，内耳迷路，胸部乳房，膈，肋骨，上、下身淋巴反射区。按摩相应的反射区能强化身体各器官机能。

按摩功效

上、下颌反射区：可缓解口腔溃疡、牙痛、牙周痛、流涕、打鼾等症状。

扁桃腺反射区：可有效预防和调理扁桃体发炎、肿胀、化脓，扁桃体肥大，咽喉痛等症。

气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区：长期按摩，能有效调理咳嗽、气喘、气管炎、感冒、食道炎、咽喉炎、急性乳腺炎、乳腺增生等病。

内耳迷路反射区：是调理头晕、晕车、高血压、低血压、美尼尔综合征等症的有效反射区。

胸部乳房反射区：可有效预防和缓解胸痛、胸闷等不适，可减轻乳腺炎、乳腺增生等症的症状。

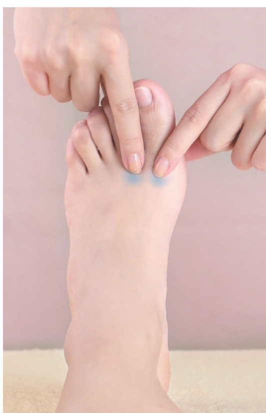
膈反射区：经常按摩此反射区，对打嗝、恶心、呕吐、胸闷、腹痛等不适调理效果明显。

肋骨反射区：可缓解胸闷、岔气、肋膜炎、肋软骨炎、肋间神经痛、肩背酸痛等病痛。

上、下身淋巴反射区：对于下腹部各种炎症、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝组织炎、免疫力低下都有一定的调理效果。



1　一手扶握脚掌，一手拇指指腹由内往外依次匀力推按上、下颌反射区，可预防口腔疾病。



2　两手食指同时点按大脚趾根部的扁桃腺反射区。



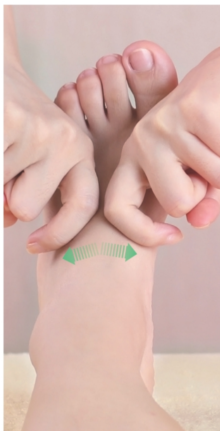
3 翻转手腕握住脚掌，全面推按气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区。



4 用同样手法继续沿着脚掌到脚趾方向，稳步推按内耳迷路反射区。



5 双手拇指沿脚趾至脚跟方向全面推按胸部乳房反射区。



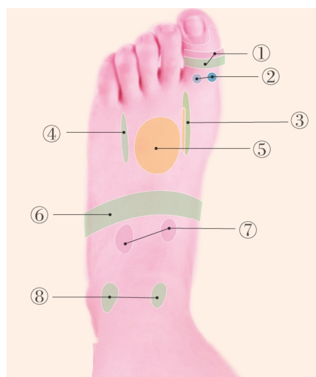
6 双手顺移至膈反射区，食指弯曲，用指关节同时向两侧刮按。



7 保持手位不动，双手食指伸直，用指腹点按肋骨反射区。



8 结束时，用双手食指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区。



位置分布示意图

上、下颌反射区①在双脚大脚趾关节上、下端，大脚趾根部拇肌腱两侧为扁桃腺反射区②。气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区③，内耳迷路反射区④将胸部乳房反射区⑤包围，其中气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区位于双脚背第一、第二跖骨缝隙，并可延伸到第一、第二趾骨根部的区域，内耳迷路反射区位于脚背第四、第五跖骨缝隙处。膈反射区⑥横跨脚背并形成了一条宽宽的带状区域。再往上，肋骨反射区⑦位于双脚背第一跖骨小头内侧与第五跖骨小头外侧，上、下身淋巴反射区⑧分别位于双脚外踝骨前下方、内踝骨前下方的凹陷处。

小贴士

上、下身淋巴分界：上身淋巴即上腹部淋巴，包含肚脐以上、胸部以下的区域；下身淋巴即下腹部淋巴，包含肚脐以下的盆腔区域。

STEP 9　右足足底后半部反射区按摩

两只脚上的反射区，并不都呈左右脚对称分布，如肝、胆、盲肠阑尾、回盲瓣、大肠反射区中的升结肠和部分横结肠反射区就只分布在右脚脚底。右足足底后半部反射区对应消化、吸收、排泄及生殖器官。按摩此反射区时，操作按摩顺序依次是肝、胆，胃、胰、十二指肠，小肠，盲肠阑尾，回盲瓣，升结肠、横结肠，生殖腺反射区。

按摩功效

肝、胆反射区：经常点按肝、胆反射区，可达到调理肝炎、黄疸、肝腹水、肝硬化、肝脓肿等肝部病症，以及胆囊炎、胆囊病、胆结石、黄疸病及其他胆部疾患的目的。

盲肠阑尾反射区：点按此反射区，可用于防治阑尾炎。

回盲瓣反射区：点按此处，可促进肠胃蠕动，减轻便秘、腹泻症状。

升结肠、横结肠反射区：有助于便秘、腹泻、腹痛、肠炎等疾患的康复。



1 一手扶住脚掌部分稳定足部，一手握砭石自下至上刮按肝反射区。刮按至胆反射区时，做点按刺激。



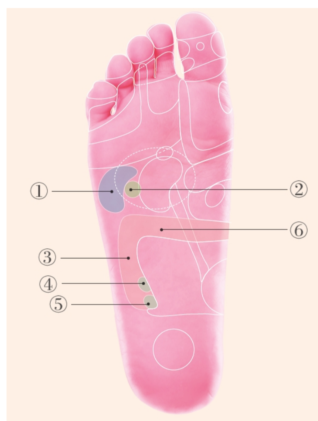
2 手位不变，将砭石移至脚掌跟骨前缘外侧盲肠阑尾反射区，做点按刺激，可调理阑尾炎、下腹胀气、盲肠炎，还可强化盲肠功能。



3 以同样的方式在回盲瓣反射区做点按刺激。



4　结束时，对升结肠、横结肠反射区进行彻底的刺激：按照顺时针方向，依次从下往上推按升结肠反射区，从左往右推按横结肠反射区。



位置分布示意图

肝反射区①位于右脚掌第四、第五跖骨之间，与位于右脚掌第三、第四跖骨之间的胆反射区②相邻。

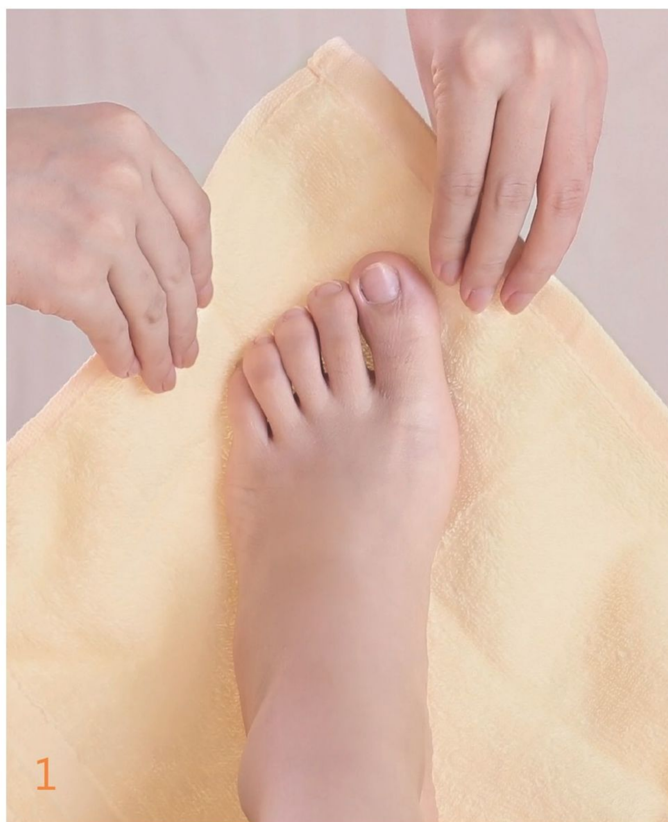
脚外缘侧面积较大的升结肠反射区③包含着回盲瓣反射区④与盲肠阑尾反射区⑤，与横结肠反射区⑥相连。

小贴士

完成全足按摩后，一定要重视整理。

整理时，首先要把小腿的前后左右都做一下捏揉疏理。然后用拇指点按足三里、三阴交、悬钟穴。活动脚踝，空拳砸击小腿，以便放松。

此外，由于按摩后血液循环加快，建议饮用300～500毫升白开水，可有效补充血液循环所需要的水分。不宜抽烟和吃东西，否则会对呼吸系统、消化系统造成新的伤害。





小贴士

做足部按摩时，可将暂时不做的脚用热毛巾包裹，为脚部保暖，同时促进足部血液循环，消除紧绷及僵硬感，让足部得到放松与舒缓。包裹时，使用干净且个人专属的毛巾比较好，即使是家人也最好不要共用。具体的包裹方式请参照图示。

CHAPTER 3　常见病、亚健康调理按摩

我经常和身边人讲这样一句话：有事儿没事儿，要多和自己找找“别扭”！这话的意思是指我们每个人都应该经常点按、推刮足部反射区，及时通过按摩缓解身体不适，由此建立一种与自己身体“对话”的机制。这种找“别扭”的方法看似不起眼，却非常有助于帮您摆脱亚健康症状，把病灶消除在萌芽状态。

DISEASE 1　感冒

感冒通常分为风寒感冒、风热感冒和病毒性感冒，一般表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咽喉干痒、咽喉肿痛、发烧及头痛等症状。风热感冒病初起时，患者自觉有咽喉疼痛感。

反射区列表

症状反射区：前额、大脑、脑垂体、气管。

关联反射区：鼻、支气管、肺。

注意NOTICE

1．无论是点按、点揉、推按，都不用遵循确切的时间规定与力度限制，视患者可接受程度适可而止。

2．基本反射区按摩参考STEP 2左足基本反射区按摩。

3．对每一种病症的调理都应按照基本反射区、症状反射区、关联反射区和基本反射区的顺序进行操作。

4．人体各器官足底所对应的反射区在双足并不都是对称分布的。按摩对称分布的同一反射区，需双足一并进行。

5．调理任何不适前都需刮按脑垂体反射区，可调理人体九大系统机能。

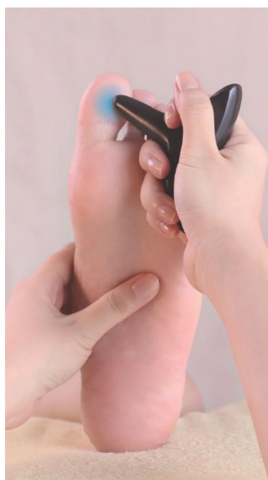


1 一手握住脚部保持竖立，一手由内到外或由外到内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；保持手位不变，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。刮按此反射区，可缓解因感冒引起的鼻部及咽喉不适。

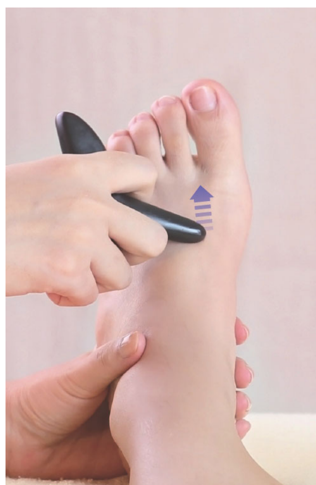


2 从上往下刮按大脑反射区，可有效缓解因感冒引起的头晕、头痛等头部不适。刮按时，若

未发现异常状况，可逐渐加大力度并适当增加按摩次数。



3　点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区，可加强疏泄，增强身体免疫力。



4　按照从脚跟至脚趾方向匀力推按气管反射区，减轻咳嗽症状。



5 沿大脚趾趾甲内沿和底沿处用拇指推按鼻反射区，缓解因感冒引起的鼻塞、流涕等鼻部不适。



6 双手拇指按住肺反射区的起点与终点，向上推按至第三足趾下方的支气管反射区。



7 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，刮按时可觉察到皮下有沙砾样瘀阻。

除了按摩前额、大脑、脑垂体以及气管等症状反射区外，还可以辅助刺激心脏、脾、大肠反射区等关联反射区，以促进血液循环，增强肠胃消化吸收能力，提高机体免疫力，能有效预防感冒并促进康复。

TIPS

1．脑垂体和脾反射区较为敏感，在按摩这两处时，要视患者可接受程度，及时调整按摩力度。

2．按摩大肠反射区之前，最好先点按回盲瓣反射区，有利于把没有消化的食物从小肠释放到结肠。

DISEASE 2　发烧

发烧，又称发热，可分为生理性发热、病理性发热两种。生理性发热多在剧烈运动后以及妇女孕期、月经期出现，病理性发热则多由疾病引起。一般体温介于37～38℃为低烧，超过38℃为高烧。发烧时会伴有

头痛、头昏及全身关节疼痛等症状。

反射区列表

症状反射区：肾上腺、脾、肺。

关联反射区：大肠。



1 点按肾上腺反射区，有助于消炎退烧。



2 点揉脾反射区（左足底），增强身体对食物的消化、吸收和运输能力，可提高发烧期间身

体的抵抗力，加快复原。



3 由内往外全面刮按肺反射区，加强呼吸系统功能，减少体温升高对呼吸系统的侵害。



4 推按左足底的横结肠反射区，可促进肠胃蠕动，加速身体排毒。



5 转至降结肠、乙状结肠与直肠反射区推按，继续疏通肠道。



6 点按肛门反射区，以排毒去火。完成左脚的大肠反射区按摩后，继续按摩右脚的大肠反射区。

TIPS

高血压患者点按肾上腺反射区时，要注意适可而止，不可用力过度、用时过久。

DISEASE 3　头晕、昏眩

头晕、昏眩，可由多种原因引起，常见于发热性疾病、高血压病、脑动脉硬化、神经症、贫血等。一般表现症状为头脑昏沉、头胀、头重脚轻、眼花等。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、内耳迷路。

关联反射区：耳、眼、胃、胰、十二指肠、小肠、脾、肝、胆、大肠。



1　一手握住脚部保持竖立，一手拿住砭石，用砭石一角由内往外或由外往内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；保持手位不变，继续刮按其他四趾前端的前额反射区。



2 点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区。



3 交换双手位置，一手扶握脚掌，一手用砭石从上往下刮按大脑反射区。刮按时，可稍微用力。



4 用砭石沿着脚掌到脚趾方向，稳步推按内耳迷路反射区，有助于高效调理头晕、晕车晕船、美尼尔综合征等。

除了按摩前额、脑垂体、大脑、内耳迷路等症状反射区外，还可以辅助刺激耳、眼、胃、胰、十二指肠、小肠、脾、肝、胆、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），利于明目醒脑，加强身体的疏泄与运化功能。

按摩方法

耳、眼、胃、胰、十二指肠、小肠、脾、肝、胆、大肠（左脚、右脚）。

TIPS

1．点按手部心包经上的内关穴（见下图），可有效缓解晕车、呕吐。

2．取吴茱萸适量，将其碾成碎末，用适量米醋与吴茱萸粉末调为膏糊状，外敷在双足涌泉穴（见下图），一日一次，连续10天左右，可有效缓解烦躁多梦、眩晕耳鸣。



DISEASE 4　神经性头痛

神经性头痛，多由神经衰弱、疲劳、内分泌失调等引起，一般表现为头部闷痛，患者自觉头部有压迫感、沉重感。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑脑干。

关联反射区：肺、肾、肝、胆。



1 前额反射区是缓解头、面部不适的必要区域。按摩时，一手握住脚部保持竖立，一手按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区，接着横向刮按其他四趾前端的前额反射区。



2 点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区，可有效改善睡眠质量。



3 从上至下刮按大脑反射区。刮按时，可稍微用力。重复数次，可有效改善头部不适。



4 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可增强脑部供血。

除了按摩前额、脑垂体、大脑、小脑脑干等症状反射区外，还可以辅助刺激肺、肾、肝、胆等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），有利于消除头部疼痛。

按摩方法

肺、肾、肝、胆。

TIPS

1．如头痛发作急，也可通过点按手部头疼反射区缓解（见下图）。如感觉前额痛，点按食指近掌指指关节桡侧；若头顶痛，点按中指近侧指间关节桡侧；若偏头痛，点按无名指近侧指间关节尺侧；若后头痛，点按小指近侧指间关节尺侧。调理具体病症时依据左病右治的原则。若无法判定头痛的具体位置，也可用点按四指指间关节的方法来调理。

2．偏头痛患者，可对阳陵泉穴下一寸的胆囊穴进行点按（见下图）。注意，寸为等身寸，即食指弯曲时指关节的长度。



DISEASE 5　眼部不适

眼部不适，多由用眼过度、保养不够引起，一般表现为眼睛酸涩、疲劳、发红等。

反射区列表

症状反射区：眼、前额、脑垂体、大脑。

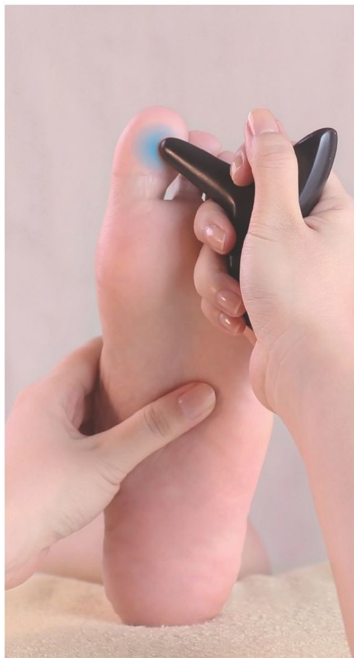
关联反射区：肝、胆。



1　由内向外推按位于二、三趾根部的眼反射区。眼部有出血症状时，不宜刺激眼反射区，以免加重出血症状。



2 横向刮按大脚趾上端的前额反射区，再继续同向刮按位于其他四趾顶端的前额反射区。



3 用力点按脑垂体反射区。操作时可能会感觉疼痛，此为正常现象，请尽量忍受。



4 按图示方向刮按大脑反射区。刮按时，力度可略微加大。



5 肝胆反射区位于右足足底。按摩时，按照从下至上的顺序，先呈半圆形刮按肝反射区，然后匀力点按胆反射区。

TIPS

眼部不适者，可经常点揉眼周的攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、睛明穴、瞳子髎穴、承泣穴（见下图）。如担心找不准穴位，可做一做我们都熟悉的眼保健操，效果也很明显。



DISEASE 6　鼻炎

鼻炎患者通常会出现流鼻涕的症状，一般症状则为鼻内干燥、灼热或发痒、鼻塞、喷嚏频繁、嗅觉减退，可伴倦怠、发热、头痛等。

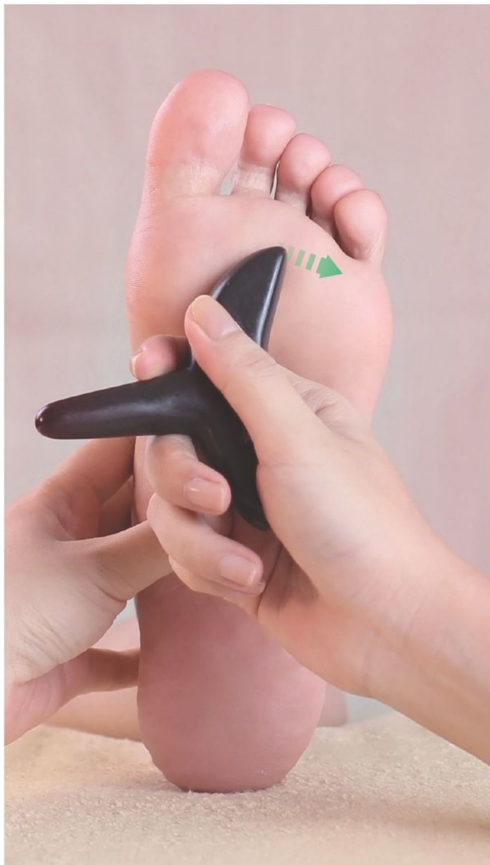
反射区列表

症状反射区：鼻、肺、气管、支气管。

关联反射区：肾上腺、脾、上颌及下颌、扁桃体、上身淋巴反射区。



1　拇指沿着大脚趾趾甲外沿的鼻反射区推按。



2 全面刮按肺反射区，可起到理气、通调水道的作用。



3　一手握住足掌，一手沿脚掌至脚趾方向全面推按气管反射区，可宽胸理气。



4 双手拇指分别按住肺反射区的起点与终点，同时相对推按至第三足趾下方，再向上推按支气管反射区。经常刺激此反射区，有助于强化肺部功能。

除了按摩鼻、肺、气管、支气管等症状反射区外，还可以辅助刺激肾上腺、脾、上颌及下颌、扁桃体、上身淋巴反射区等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可起到消炎止痛、增强消化系统机能以及增强身体免疫力的作用。

按摩方法

肾上腺、脾、上颌及下颌、扁桃腺、上身淋巴。

TIPS

手上的鼻反射区，位于拇指指尖。对左右手鼻反射区分别捏按十几下，可有效缓解鼻塞、流涕等症状（见下图）。



DISEASE 7　耳鸣

耳鸣，多由肾虚引起，是指在没有受到任何外界刺激的情况下耳内产生异常声音感觉，一般表现为耳内出现各种声响、噪声，给正常生活带来诸多不便。

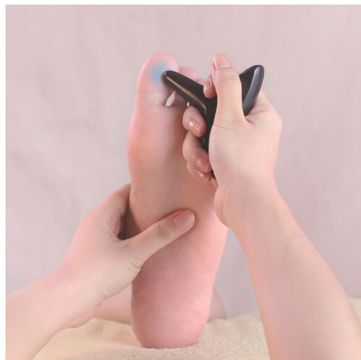
反射区列表

症状反射区：耳、脑垂体、前额、大脑。

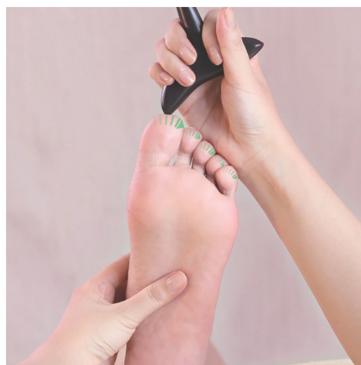
关联反射区：肾、肾上腺、脾。



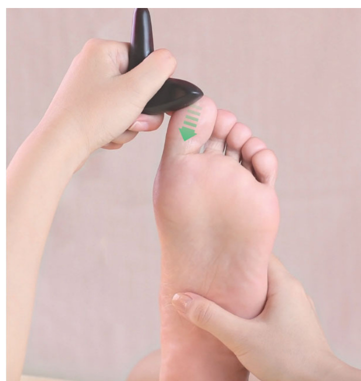
1　依次推按四趾、五趾根部的耳反射区，可强化耳部神经。



2 点按大脚趾趾腹正中央的脑垂体反射区，可调理人体内分泌失调。



3 刮按前额反射区，可缓解五官科疾病。操作时，依次横向刮按位于五趾顶端的前额反射区。



4 一手扶握脚掌，一手从上往下垂体反射区，可有效缓解头部不适。

除了按摩耳、脑垂体、前额、大脑等症状反射区外，还可以辅助刺

激肾、肾上腺、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加速病愈。

按摩方法

肾、肾上腺、脾。

TIPS

1．鸣天鼓手法。具体做法是：把双手劳宫穴所对应的区域覆于双耳上，用食指轻轻弹击头后部，敲20～40下，敲击时力度不可过大。经常性的轻轻敲打能防治头痛、头晕、颈椎病、耳聋、耳鸣等。注意，有中耳炎或鼓膜穿孔者不适合此法调理。

2．多食用枸杞、芝麻、山药、核桃、栗子、海参、鲈鱼、猪肾等具有补肾功效的食物。

DISEASE 8　牙痛

牙痛大都是因为蛀牙、牙龈细菌感染发炎而引起红肿热痛。另外，牙周炎、智齿冠周炎、牙本质过敏等因素也可诱发牙痛。中医认为，牙痛有虚实之分，实痛多因胃火引起，虚痛则多由肾虚所致。

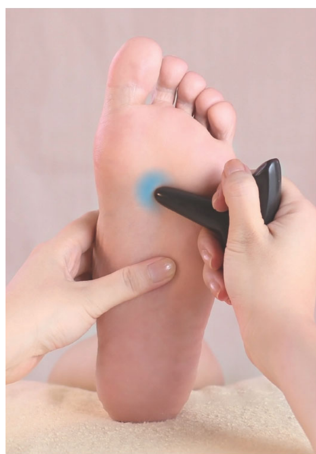
反射区列表

症状反射区：三叉神经。

关联反射区：肾上腺、脾。



1 刮按大脚趾趾腹外侧的三叉神经反射区。



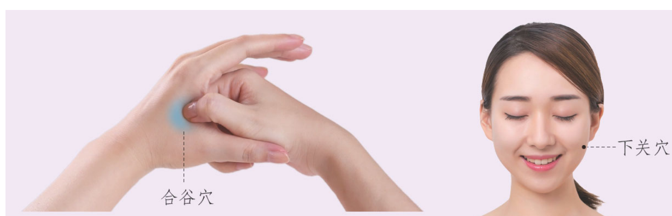
2 点按肾上腺反射区，以助于消炎止痛。



3 按揉脾反射区（左足底），以增强免疫力。

TIPS

点按合谷穴9下（见下图），或者在下关穴（见下图）顺揉36下、逆揉24下，可快速缓解牙痛。



DISEASE 9　口臭

口臭多由脾虚所致。患者口中经常散发出难闻的气味，常伴有口水增多、口舌溃疡等症。

反射区列表

症状反射区：肺、脾、胃。

关联反射区：大肠、肛门。



1 一手扶握脚掌，一手由内往外全面刮按肺反射区。可促进呼吸畅通，避免浊气滞留体内。



2　点揉脾反射区（左足底），促进食物的消化吸收。



3 从上至下刮按双足足掌第一跖骨中段的胃反射区，可促使消化功能恢复正常。



4 按照顺时针方向，依次推按位于左脚的横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区和右脚的升结肠、横结肠反射区。整个过程可促进大肠蠕动，疏通肠道。



5 最后，点按肛门反射区。

TIPS

1．出现牙龈问题时，或患有其他口腔疾病时，不适合使用此法。

2．防治口臭时，先要做全足按摩，然后重点按摩症状反射区。

3．取生石膏10克沏水，反复冲服，连喝3天。

4．每日晨起，喝一杯柠檬水。

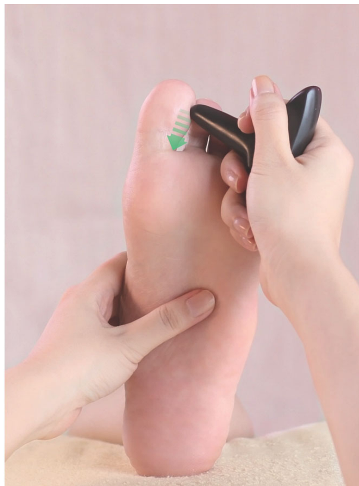
DISEASE 10　面瘫、三叉神经痛

面瘫，又名面部神经麻痹，一般症状是口眼□斜，患者无法正常完成抬眉、闭眼、鼓嘴等动作。它的发病不受年龄限制。三叉神经痛，是指在面部三叉神经一支或几支的分布区内突发电击感或针刺、刀割、撕裂、灼伤感剧痛。

反射区列表

症状反射区：三叉神经、眼、耳。

关联反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点／线。



1　从上往下刮按三叉神经反射区，缓解面部神经问题。



2　由内向外推按第二、三趾根部的眼反射区。



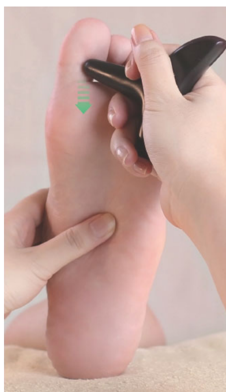
3　推按第四、五趾根部的耳反射区。

TIPS

1．面部三叉神经部位长有粉刺时，不要用手挤。

2．足部三叉神经反射区出现塌陷，被按摩者多患有面瘫或者三叉神经痛之症。若在塌陷处触摸到硬阳性物，则表示病症较为严重。

除了按摩三叉神经、眼、耳这些症状反射区外，还可以辅助刺激前额、脑垂体、大脑、小脑脑干等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强调理作用。若患者同时患有高血压，还应辅助从上向下刮按与双足大脚趾根部第二条横纹垂直交叉的降压感应点／线（见下图）。低血压者不宜刮压降压区。



前额及脑垂体、大脑、小脑脑干。

DISEASE 11 打嗝

打嗝属功能性消化不良表现，缓解这一症状应从根本入手，调理消化不良。

反射区列表

症状反射区：膈、胃、脾。

关联反射区：肝、十二指肠、小肠、大肠。



1 双手食指的指关节置于膈反射区的中心位置，同时顺着反射区位置向两侧刮按。



2 从上至下刮按胃反射区。



3 点按脾反射区（左足底），可促进消化，调理消化系统不适。

除按摩膈、胃、脾等症状反射区外，还可辅助刺激肝、十二指肠、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可有效调理消化不良及胃部不适。

按摩方法

肝、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）。

TIPS

点揉颈部的第四颈椎，点按天突穴、耳后翳风穴（见下图）均可快速止嗝。



DISEASE 12　咳嗽、哮喘

咳嗽与哮喘同属呼吸系统病症。咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，长期咳嗽易引发其他病症；哮喘一般表现为气急、胸闷、呼气延长、反复喘息。

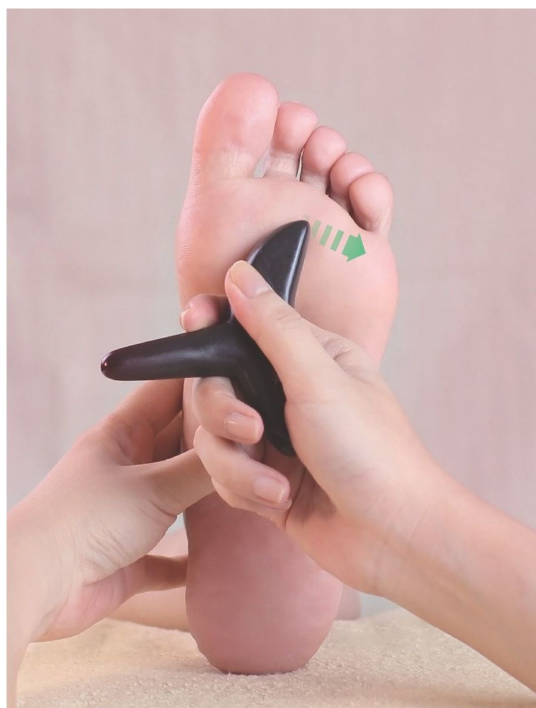
反射区列表

症状反射区：气管、食道、咽喉、胸淋巴、肺及支气管。

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴。



1　气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区紧密相连成一块较大的反射区域，按摩时，沿脚掌面至趾缝方向全面推按这四个反射区。



2 由内往外全面刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，可预防咳嗽、气喘、肺炎等呼吸道疾病。



3 双手拇指由肺反射区推按至支气管反射区。刺激肺反射区的同时配合刺激支气管反射区，可强化肺部功能。



4 点按肾上腺反射区，刺激产生肾上腺素，缓解炎症。



5 点按脾反射区（左足底），可增强身体免疫力。



6 上、下身淋巴反射区分别处于双脚外踝骨、内踝骨前下方的凹陷处，按摩时，用双手指关节匀力点按即可。

TIPS

1．经常按摩小腿与足背交界处横纹的中央凹陷位置的解溪穴（见下图），对于止咳、定喘有一定的辅助功效。

2．如果咳嗽较为严重，可用手蘸水拍打肺经。



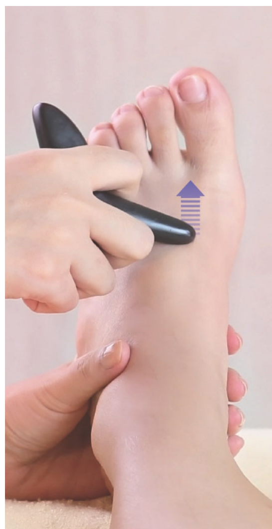
DISEASE 13　咽喉炎

咽喉炎有急、慢性之分，多因上呼吸道感染所致，春秋季节为咽喉炎的高发期。常表现为咽部干燥、灼热、疼痛、有异物感、声音嘶哑等，可伴有全身不适、关节酸痛、头痛、发热、食欲不振等症状。

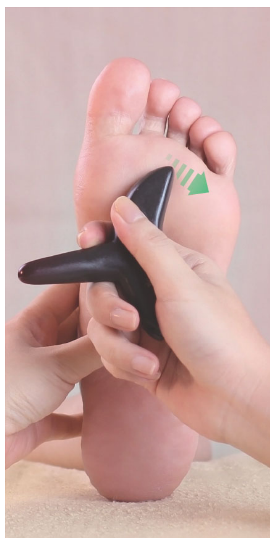
反射区列表

症状反射区：气管、食道、咽喉、胸淋巴、肺、肾上腺、脾。

关联反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点／线。



1 沿脚掌面至趾缝方向推按气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区。



2 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，刮按时会有沙砾感。



3 点按肾上腺反射区，可增强新陈代谢速率，消炎润燥。



4 点按脾反射区（左足底）。

除了按摩气管、食道、咽喉、胸淋巴、肺、肾上腺、脾等症状反射区外，还可以辅助刺激前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点／线（只在血压高的情况下）等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强调理效果。

按摩方法

前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点／线。

TIPS

将乌梅用潮湿毛巾包裹24小时，待肉核脱离时，将乌梅肉用蜂蜜浸泡，7天后，每天含一粒，也可不定时含服。

DISEASE 14　打鼾

人体上下颌肌肉失去弹性，随着呼吸发生颤动的现象就是我们常说的打鼾。一般来说，肥胖是引起打鼾的重要原因。除此之外，鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎患者睡觉时也会出现打鼾的情况。

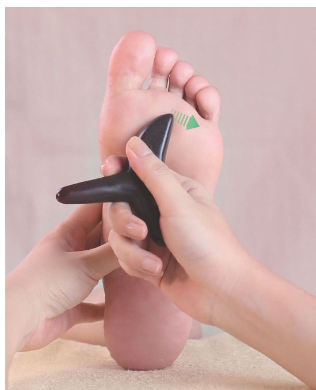
反射区列表

症状反射区：上颌及下颌。

关联反射区：肺、支气管、鼻。



1 拇指指腹由内往外依次推按上、下颌反射区，有利于预防口腔疾病。



2 从内往外刮按肺反射区，可缓解呼吸系统不适。



3 顺势向上推按支气管反射区。



4 拇指由内向外或由外向内推按鼻反射区。鼻区按摩遵照左病右治的原则。

TIPS

手上的鼻反射区位于拇指指尖。由内往外捏按左右手的鼻区十几下（见下图），不但可缓解打鼾症状，还可有效缓解鼻塞、流涕等。



DISEASE 15　反酸

食道不适、打嗝、涌出酸液等为反酸的主要症状。多因平日饮食不规律、喜食辛辣刺激性食物、长期酗酒、大量吸烟、服用对胃有刺激性的药物所致。

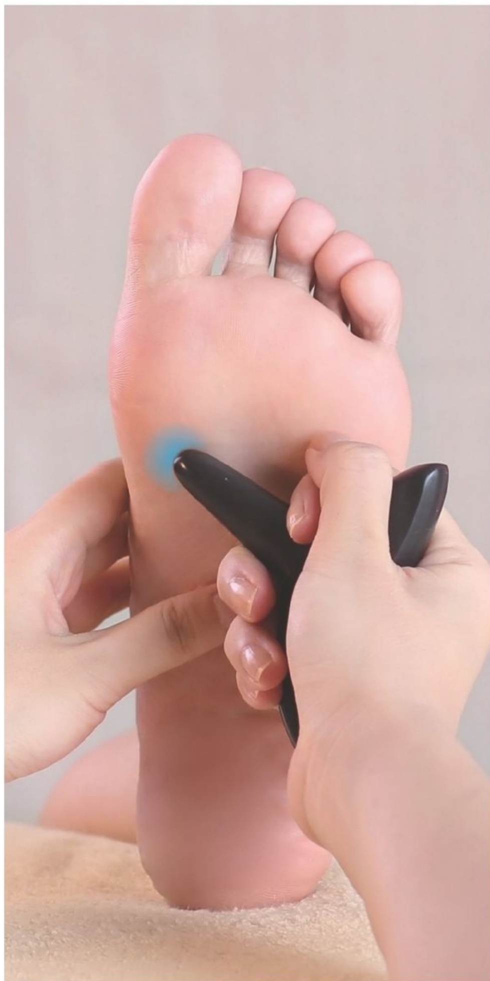
反射区列表

症状反射区：食道、贲门、胃、脾。

关联反射区：肝、十二指肠、小肠、大肠。



1　沿脚掌面至脚趾方向推按食道反射区。



2 均匀用力点按位于左足胃反射区左上方的贲门反射区，以有效防止胃中食物及胃液反流。



3 顺次刮按胃、胰、十二指肠反射区，全面调理消化系统。



4　点按脾反射区（左足底），消除炎症，增强消化功能。

TIPS

反酸时，在耳部的食道、贲门反射区（见下图）处贴耳豆（中药王不留行籽或者白芥子），并每天对这两个反射区进行至少3次的点按，每次点按20～30下。



DISEASE 16　落枕

一般表现为颈部疼痛、颈项僵硬、转侧不便。

反射区列表

症状反射区：颈椎、颈项、斜方肌。

关联反射区：肾、脊柱（胸椎、腰椎、尾骨、骶骨）、肩关节。



1　刺激颈项与颈椎反射区可有效缓解颈肩不适。按摩时，用食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，旋转至大脚趾内侧时，点按并抻拉脚趾。



2 一、二、三、四趾趾缝下1厘米处的区域即为斜方肌反射区，按摩时，由内往外刮按即可。

TIPS

按揉头背部颈肩肌肉，可有效缓解颈部酸痛。按摩过程中若触觉被按摩者颈部肌肉僵硬有疙瘩，应持续按揉，直到揉开为止。



3　肾反射区位于足底第三跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，按摩时，沿反射区呈半圆形刮按即可。



4　一手扶握住足趾部分保持不动，一手拇指沿足趾至足跟方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。按摩此位，对颈椎病、腰椎间盘突出以及由脊柱受损引起的头晕、手麻等相关并发症的调理效果明显。



5　右手食指弯曲，用指关节点按肩关节反射区。

DISEASE 17　肩周炎

肩部疼痛为主要症状，可为阵发性或持续性，夜间加重，疼痛时汗出难耐，不得安睡；肩关节活动受限且日益加重。

反射区列表

症状反射区：肩关节、肩胛骨。

关联反射区：颈椎、斜方肌。



1 用食指指关节点按肩关节反射区。



2　用双手拇指同时按住肩胛骨反射区的两个起点，从前往后均匀用力推按。



3　颈椎反射区位于大脚趾内侧。按摩时，一手握住脚心位置固定脚，一手的食指和中指夹住脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，旋转到脚趾内侧时，点按并抻拉脚趾。



4 刺激斜方肌反射区，可有效调理颈肩不适。按摩时，由内往外全面刮按即可。

DISEASE 18　心悸

心悸一般表现为心动过速、窦性心律不齐、心慌等。患者自觉心中悸动，惊惕不安。多在运动或情绪激动的情况下出现。

反射区列表

症状反射区：心脏。

关联反射区：前额、大脑、脑垂体、脚底降压线、甲状腺。



1 由下至上推按心脏反射区（左足底）。推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。



2 按照同一方向分别刮按位于五个脚趾前端的前额反射区。



3　从上往下刮按大脑反射区。刮按时，若未发现异常状况，可加大力度，增加次数。



4　脑垂体是人体九大系统的司令官，经常刺激这一反射区，对睡眠、饮食、消化等九大系统功能的调理很有功效。按摩时，找准大脚趾趾腹中央的位置进行点按。



5　由上至下，刮按与双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉的脚底降压线。



6　推按甲状腺反射区，可预防并调理由于内分泌失调所引起的头疼头晕、心慌失眠等病症。

TIPS

1．对左手大鱼际进行强刺激（见下图），即用指尖对左手第一掌骨骨缝处用力回叩9下。刺激的过程中注意被按摩者的手与心脏同高。

2．耳郭背面，由上方斜向下方游走至耳郭与头部相交处的点状凹陷处，即为降压沟，按摩这一区域也有很好的降压效果。

3．取吴茱萸30克与生姜3克，研末，用酒炒热包于患者脚心处，每日一次，可辅助调理心悸。



DISEASE 19　胸肋胀痛

胸肋胀痛多由情绪波动、喝酒过多、外伤等引起，可严重影响患者呼吸以及睡眠状况。

反射区列表

症状反射区：肋骨。

关联反射区：膈、肝、肺。



1 沿着脚背第一跖骨小头内侧与第五跖骨小头外侧部分，找到肋骨反射区，用双手食指点按。



2 用双手食指的指关节同时刮按膈反射区，可有效缓解胸闷、腹胀等不适。



3　按从下至上的方向先刮按肝反射区（右足底），然后点按胆反射区（右足底）。



4　由内往外刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，还可有效预防咳嗽、气喘、肺炎等疾患。

TIPS

1．肋软骨炎患者，平时饮食中要注意增加钙的摄入量，可食用些钙片或者鱼肝油补充营养。

2．多吃一些具有疏肝理气功效的中药，如舒肝调气丸。

DISEASE 20　胃部不适

胃胀、胃痛、胃炎、胃酸过多均属胃部不适，多因不良饮食习惯引起，患者平日应注意饮食卫生。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、食道。

关联反射区：肝、胆、脾、小肠、大肠（升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠）。



1　从上而下依次刺激胃、胰、十二指肠反射区，可有效缓解胃部不适。



2 沿脚趾至脚掌方向推按食道反射区。

TIPS

1．可对耳部胃反射区（见下图）进行点按自测，点按时自觉疼痛且推捻到异物时，应重视胃部保养。

2．取两三勺醪糟，用小火煮开后，放入蛋液打散，每天早上7:00—9:00喝一碗。



除按摩胃、胰、十二指肠、食道症状反射区外，还可辅助刺激肝（右足底）、胆（右足底）、脾（左足底）、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可有效增强胃动力。

按摩方法

肝、胆、脾、小肠、大肠（左脚、右脚）。

DISEASE 21　气闷、胸闷、呼吸不畅

气闷、胸闷、呼吸不畅是主观感觉，因空气不流通、心脏或者肺功能失调引起，是人体器官的功能性表现，也是人体器官发生病变的早期症状之一。

反射区列表

症状反射区：心脏、肺、气管、支气管。

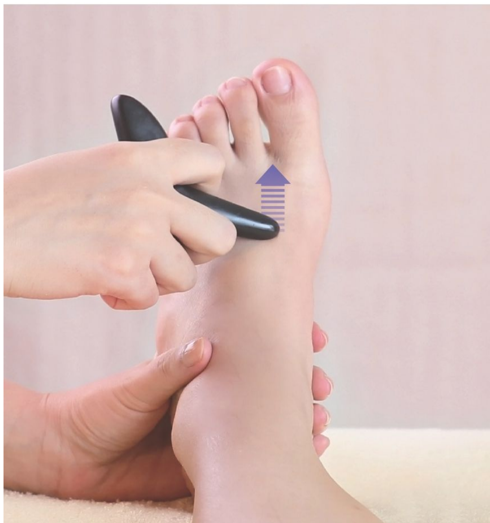
关联反射区：肝、大肠（升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠）。



1 心脏反射区位于左足前半部，推按时，由下至上缓缓进行。



2 由内往外缓缓刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，可调理气喘、咳嗽、肺部及呼吸道不适。



3 气管反射区位于双脚背第一、二跖骨缝隙，并可延伸到第一、二趾骨根部的区域。按摩时，可沿脚面至脚趾方向推按。



4 双手拇指同时向上推按支气管反射区。



5　按摩时，位于右足足底的肝、胆反射区需一并调理。先由下至上刮按肝反射区，然后点按胆反射区。



6　按照顺时针方向，先推按位于左足底的横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠反射区，再推按右足底的升结肠、横结肠反射区。

DISEASE 22　肠鸣

肠蠕动亢进，辘辘有声，多伴有腹胀、肠功能紊乱、腹痛、便秘、食欲低下等症状。

反射区列表

症状反射区：小肠、大肠。

关联反射区：胃、胰、十二指肠、腹腔神经丛。



1　小肠反射区位于第一、二楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处，按摩时，用四指指关节从上而下刮压即可。



2 刺激大肠反射区，对于缓解肠胃不适有一定的效果。按摩时，先依次推按左足底的横结肠、降结肠、乙状结肠与直肠反射区，再依次推按右足底的升结肠、横结肠反射区。



3 胃、胰、十二指肠三个反射区从上而下依次相连，按摩时从上而下依次刮按即可。



4 双手拇指同时放置于腹腔神经丛反射区下沿处，按图示方向由下至上推按。若症状严重，可适当增加按摩次数。

DISEASE 23 腹胀、腹痛、腹泻

夏秋两季多见，多由细菌感染或胃肠功能障碍所致。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、小肠、大肠。

关联反射区：腹腔神经丛、下腹部。



1 胃、胰、十二指肠三个反射区分别位于甲状腺下第一横指区域、第二横指区域、第三横指区域，按摩时，由上至下依次刮按即可。



2 四指指关节由上至下刮压小肠反射区，刮压时要注意力度的均匀。



3 刺激大肠反射区，可有效缓解腹痛、腹泻。按摩时，按照顺时针方向推按该反射区。



4 双手拇指置于腹腔神经丛起点处，按图示方向按摩3～5下。若病症严重，可适当增加按摩次数。



5　从下往上，推按双足外踝上侧8厘米处的下腹部反射区。

TIPS

1．注意排除患肠粘连、肠套叠的可能性。若长期腹痛、腹胀，应及时去医院做相应检查。

2．腹泻，可用筷子敲足跟腱偏内的疼痛敏感点（位于足跟部1/2处稍偏足内侧位置），一般敲击18下左右即可有效止泻。

DISEASE 24　啤酒肚

体内脂肪增加并聚集于腹部就是人们常说的“啤酒肚”。饮食过量、大量进食油腻食物、缺乏运动均可导致腹部肥胖。

反射区列表

症状反射区：甲状腺。

关联反射区：胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠、下腹部。



由下至上推按甲状腺反射区。若推按时觉察有肉疙瘩等阳性物，则要坚持按揉，直到揉开为止。

除了按摩甲状腺症状反射区外，还可以辅助刺激胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠、下腹部等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）来增强肠胃消化吸收能力。

按摩方法

胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠（左脚、右脚）、下腹部。

TIPS

1．对上腹部赘肉进行左右揉搓，对下腹部赘肉进行顺100下、逆100下的按揉。

2．用适量的荷叶、桂圆煮水喝，可有效减脂。

DISEASE 25　脂肪肝、酒精肝、药物肝

脂肪肝、酒精肝、药物肝的症状均表现为易疲乏，并伴有肝部不适。进食过多油脂易导致脂肪肝，饮酒过多易导致酒精肝，服用药物不慎引起肝细胞损伤则会导致药物肝。

反射区列表

症状反射区：肝、胆。

关联反射区：肾上腺、脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、上身淋巴。



肝脏不适可通过按摩右脚底的肝、胆反射区进行调理。按摩时，一手扶住脚趾部分，以稳定足部，一手从下往上刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。

除了按摩肝、胆等症状反射区外，还可以辅助刺激肾上腺、脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、上身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）来促进身体对食物的消化吸收，减少肝脏负担。

按摩方法

肾上腺、脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）、上身淋巴。

TIPS

平日做好养肝、护肝工作。喝酒要适量，尽量少喝酒。少吃或不吃垃圾食品，身体不适时，尽量少吃药，以减少药物伤害。

DISEASE 26　腰背痛、腰肌劳损

腰背部疼痛、酸涩，反复发作，患者腰部活动受限，病痛多在劳累后加重。

反射区列表

症状反射区：脊柱（胸椎、腰椎、骶骨、尾骨）。

关联反射区：肾、肝、脾、小腿部的后背反射区。



1　拇指沿足趾至足跟方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。



2　肾反射区位于足底第三跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，呈半圆形。按摩时，从上往下刮按即可。



3　肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，按摩时，从下往上刮按即可。



4　一手扶握脚掌做支撑，一手点按脾反射区。



5　被按摩者俯卧，从下往上，推按整个小腿部（上侧、内侧、外侧）的后背反射区。

TIPS

推按两手的第二掌骨（见下图）也可缓解腰背痛、腰肌劳损。按摩第二掌骨时，沿着手背的食指根部轻轻往下推至靠近腕部，就能清晰地摸到一根完整的骨头，这就是第二掌骨。按摩时如果有疙疙瘩瘩的感觉，要逐步揉开。



DISEASE 27　网球肘

网球肘在中医学中属伤筋、肘痛范畴。主要症状为肘关节的尖嘴痛、胳膊前臂肌肉痉挛且在前臂上可摸到明显硬块。手不能用力握物，且疼痛在运动后加重。

反射区列表

症状反射区：肘关节。

关联反射区：肩关节。



1　用一手食指、中指的指关节同时顶按足部肘关节反射区，这是调理和预防网球肘的特效点。



2　肩关节反射区位于脚掌外侧第五跖趾关节的凹陷处，按摩时，用食指点按即可。

TIPS

1．可采用生克补泻法治疗网球肘，即在小臂（见下图）、背部肌肉硬结处，选疼点为中间点，以这个点为中心，分设上下左右4点，先在这4个点用大拇指按揉，顺时针转9圈，逆时针转6圈，达到局部平衡，再在最疼点做顺36逆24，最后拍打几下，让紧张的肌肉尽量放松。

2．不要让上肢肌肉过分劳损，中老年人更不可长时间提挎重物。



DISEASE 28　坐骨神经痛

坐骨神经痛是指坐骨神经病变，发病部位多位于臀部及大腿后侧、

足外侧、小腿后外侧。

反射区列表

症状反射区：坐骨神经。

关联反射区：肾。



1 食指指关节从上往下刮按整个外侧坐骨神经反射区。刮按这里，可有效调理坐骨神经痛及尾骨损伤后遗症。



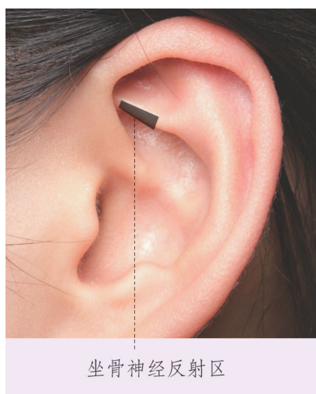
2 从下往上，刮按内侧坐骨神经反射区。



3 从上往下呈半圆形刮按肾反射区，此法可以强化肾及其他器官的功能。

TIPS

用指甲点按耳部的坐骨神经反射区（见下图），可快速缓解坐骨神经疼痛。



坐骨神经反射区

DISEASE 29 髋关节疼痛

髋关节俗称胯关节，位于双腿与身体的连接处，是人体最重要的关节，受到外伤和患病的概率较高。引起髋关节疼痛最常见的疾病有髋关节病变、股骨关节炎症、股骨头坏死。

反射区列表

症状反射区：外髋关节、内髋关节。

关联反射区：肾、脊柱。



1 拇指沿着脚外侧踝骨上沿，轻缓推按外髋关节反射区。长期刺激外髋关节反射区，能有效缓解腰背痛、坐骨神经痛、髋关节痛等。



2 拇指按箭头方向推按脚内侧踝骨下沿半月形的内髋关节反射区。



3　按摩肾反射区时，从上至下呈半月形刮按即可。



4　拇指沿足部内侧脊柱反射区，从前往后连续推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。按摩此位，对腰椎间盘突出、颈椎病，以及由脊柱受损引起的头晕、手麻等相关并发症的调理效果明显。

TIPS

当因身体不适而服用激素类药物时，会导致骨质疏松，这时候应多加按摩髋关节反射区。

DISEASE 30　痔疮

内痔多表现为无痛性便血、间歇性便血，血色鲜红，或附于大便表面，或手纸染血，也可呈点滴状或喷射状出血；外痔常表现为肛门坠胀不适，肛门有异物感，局部瘙痒，当肛门出现血栓、水肿时会疼痛加

剧。

反射区列表

症状反射区：肛门、直肠肛门（足内侧）。

关联反射区：肺、小肠、大肠。



1 点揉左足足掌跟骨前缘、直肠及乙状结肠反射区末端的肛门反射区。



2 用拇指匀力推按位于内脚踝上侧的直肠肛门反射区。



3　由内往外全面刮按肺反射区。经常刺激此反射区，还可预防呼吸道疾病。



4　四指指关节从上而下刮压小肠反射区。此法还可用于调理慢性肠炎、营养不良所致的疾病。



5 依次从内向外推按左脚横结肠反射区，从上至下推按降结肠反射区，从外向内推按乙状结肠与直肠反射区，最后点按肛门反射区。接着，推按同样位于右脚的升结肠、横结肠反射区。

TIPS

1．找一个中间有孔的塑料凳，凳子下摆放一个大小适宜的桶，将硬纸壳固定在塑料桶底座后将塑料桶略微垫起，使塑料桶边缘与凳子无缝隙，然后将1寸长的艾绒棒点燃后插在纸壳上。患者坐在凳子上，用烟熏其肛门，对调理内外痔均有效。

2．每天用3～4片无花果的叶子煮水，热熏或水洗肛门。

DISEASE 31　便秘

便秘表现为排便次数减少、粪便量减少、粪便干结等。超过24小时不排便的，就可认为是便秘。若长期不排便，则为习惯性便秘。

症状反射区：大肠。

关联反射区：肺、胃、胰、十二指肠、小肠、肛门、直肠肛门（足内侧）、下腹部（足内侧）、腹腔神经丛。



一手扶住足底前半部以固定脚位，一手按照顺时针方向，依次推按大肠反射区（左脚的横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区，右脚的横结肠、升结肠反射区）。经常刺激大肠反射区，可有效缓解便秘症状。

除按摩大肠这个症状反射区外，还可辅助刺激肺、胃、胰、十二指肠、小肠、肛门、直肠肛门（足内侧）、下腹部（足外侧）、腹腔神经丛等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以促进肠胃蠕动、改善便秘。

按摩方法

肺、胃、胰、十二指肠、小肠、肛门、足内侧直肠肛门、足外侧下

腹部、腹腔神经丛。

TIPS

在肚子上垫一层布，中指搁在神阙穴处，做点按刺激。神阙穴即肚脐，又名脐中，是人体任脉上的要穴。

DISEASE 32　尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱综合征）

尿频，小便次数过多；尿急，或大小便失禁，常伴有尿痛；尿痛，排尿时有痛感，甚至全身发冷、尿量少；尿潴留，排尿不出或排尿点滴不畅，严重时需要人工导尿。

反射区列表

症状反射区：膀胱、尿道、阴道。

关联反射区：肾上腺、腹腔神经丛。



1　用食指的指关节从上往下刮按膀胱反射区。刮按此反射区时，最好徒手进行。



2　沿足内侧膀胱至髋关节反射区的斜上方向推按尿道、阴道反射区。按摩时，若被按摩者该反射区有明显凸起，其可能患有肾虚。



3　变换手位，点按肾上腺反射区。



4　双手拇指同时放在腹腔神经丛反射区下沿处，按图示方向自下向上按摩3～5下。若病症严

重，可适当增加按摩次数。

TIPS

1．经常做提肛运动，收紧并锻炼括约肌。

2．用热水熏会阴部或坐浴，时间视患者可接受程度而定。

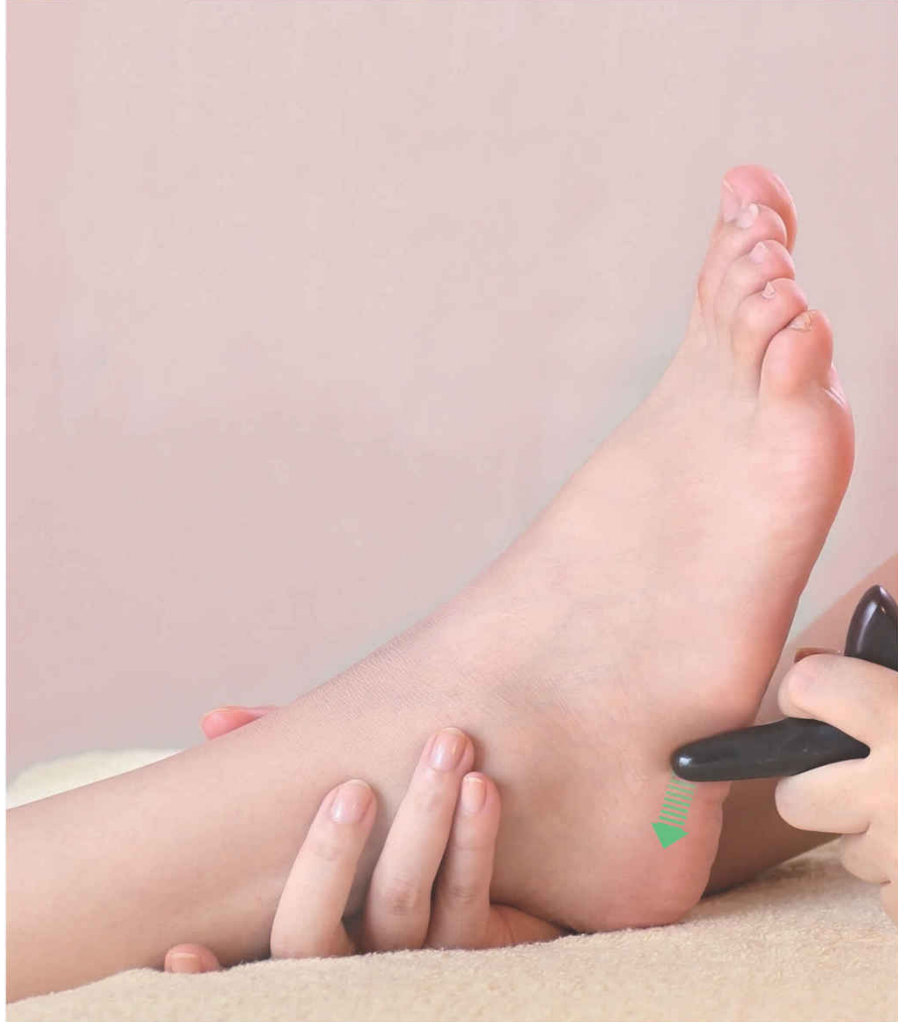
DISEASE 33　膝关节炎

膝关节炎主要表现为膝关节红肿热痛、膝关节功能障碍。青少年时期，多为不肿只痛，这是一种成长痛，不是病症的表现；到老年会产生退行性病变，如滑囊炎、骨质增生、关节肿大，患者行动受拘。

反射区列表

症状反射区：膝关节。

关联反射区：肾、髋关节、脊柱。



1 从上至下全面刮按膝关节反射区。



2 刮按位于脚掌“人”字形交叉下凹陷处的肾反射区。



3 一手稍微放松地扶住足趾，一手拇指从前往后推按半月形的内髋关节反射区。接着，拇指按图示方向缓缓推按外髋关节反射区。



4　拇指从前往后连续推按脊柱反射区。按摩此位，对颈椎病、腰椎病调理效果明显。

TIPS

1．在按摩膝关节反射区时，若被按摩者反射区前边痛，则提示其关节内侧有炎症；若被按摩者反射区中间疼痛，则提示其关节正面有炎症；若反射区后边痛，则提示其关节外侧有炎症。膝关节出现水肿，不建议使用抽水疗法，要多以足部按摩等自然疗法为主，消除水肿。

2．双脚并拢下蹲，将双手轻轻放置在膝盖上，以膝盖为轴，向左旋转12次，然后向右旋转12次。绕膝时，臀部要保持不动。经常做绕膝运动，可活动膝关节，打开瘀阻，预防和消除关节炎、滑膜炎。

DISEASE 34　痛风

体内尿酸含量过高是导致痛风的直接原因。尿酸主要来自食物中的嘌呤代谢，经常食用海鲜、火锅、动物肝脏者，体内会产生大量嘌呤。这些高嘌呤食物，经过消化作用最终会形成尿酸。超出人体排泄范围的多余尿酸会滞留体内，随着血液循环而附着在小关节部位及肾脏上，进而形成尿酸沉淀。这些尿酸沉淀会在一定诱因下造成关节疼痛，也就是痛风。

反射区列表

症状反射区：全足都要调理，以促进血液循环，病灶区要着重调理。

关联反射区：肾、输尿管、膀胱、尿道、膝关节。



1　刮按全足反射区后，先刮按肾反射区，可促进新陈代谢的尾产物及时排出体外。



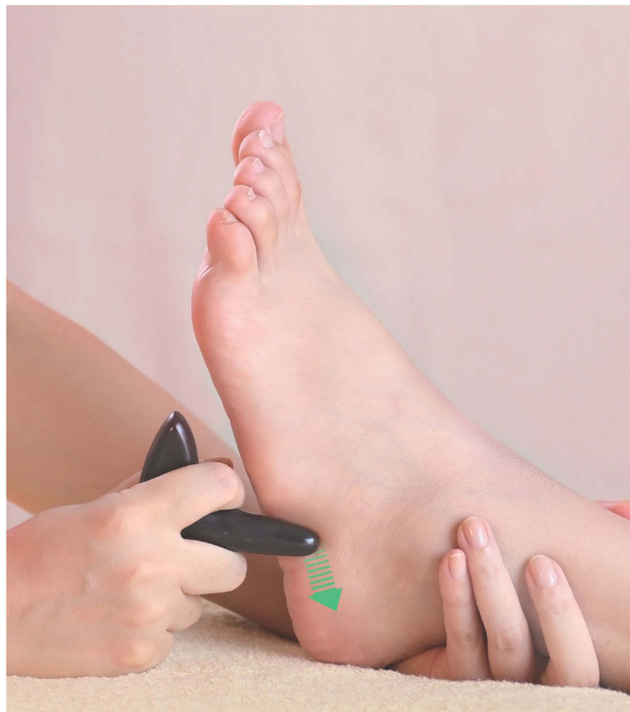
2 从上至下刮按输尿管反射区。经常刮按此处，可通畅输尿管道，促进排泄。刮按时在反射区近1/2处发现一皮下硬物属正常现象。



3 用食指的指关节桡侧从上往下刮按膀胱反射区。刮按此反射区时，最好徒手进行。



4 拇指在尿道反射区自下向斜后方推按。有膀胱综合征和前列腺炎症者，按摩此反射区会有较强的疼痛感，按摩应缓缓进行。



5　膝关节反射区位于跟骨前缘，按摩时，从前往后全面刮按即可，可全面强化膝关节。

TIPS

1．用车前草泡水，代茶饮，浓度可根据个人情况酌量；或者用50克车前草，先浸泡20～30分钟，煮开放温后泡足，一服药可用3～5天。

2．如果痛风较重，可将车前子碾碎成末后与适量米醋混合，调匀敷于脚心处。

DISEASE 35　腿痛

长期不运动、运动过激、风湿侵袭都会造成腿痛。

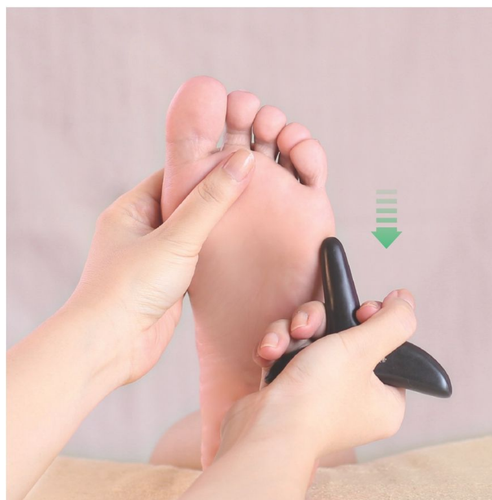
反射区列表

症状反射区：膝关节、上下肢反射区（右足底升结肠与左足底降结肠反射区外约1厘米处由上至下依次是上肢反射区、下肢反射区）。

关联反射区：肾、肝、胆、脾、外侧坐骨神经。



1 膝关节反射区位于跟骨前缘。调理时，沿脚趾到脚掌的方向全面刮按膝关节反射区。



2 在双足底从上往下，分别刮压距离升（降）结肠反射区外约1厘米处的上下肢反射区。



3　从上至下呈半圆形刮按肾反射区。经常刺激肾反射区可以增强肾功能，预防肾脏疾病，强化骨骼。



4　胆反射区邻近肝反射区。按摩时先自下至上刮按肝反射区（右足底），刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。



5 点按脾反射区。经常按摩脾反射区，对肌无力调理效果明显。



6 按摩外侧坐骨神经反射区，可调理坐骨神经痛、尾骨损伤后遗症。调理时，用食指指关节沿足跟至足趾方向刮按整个反射区。

TIPS

1．加强运动，但要适当，不能过激。

2．下楼梯对关节有伤害。关节不好的人，应尽量少走楼梯。

DISEASE 36　足跟痛

足跟痛是因足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。中医认为，足跟痛多因肾虚所致。

反射区列表

症状反射区：全足跟。

关联反射区：肾、肾上腺。



1　在足跟找到最痛点，先在痛点周围上、下、左、右四个点分别按揉，把病灶周围的环境给理顺，达到一个五行的平衡，最后在中间最痛的点重力按压。



2　从上往下呈半圆形刮按位于脚掌“人”字形交叉下凹陷处的肾反射区。



3　点按肾上腺反射区。一般可用于消炎、止痛。

TIPS

用温热的醋泡脚，可缓解足跟痛。泡脚时每次用醋5斤，每次约20分钟，早晚各1次。若刚得足跟痛，连续泡两天即可；若痛感持续半个月左右，则需连续泡十几次；若痛感已持续3个月以上，则需连续泡脚1个月。

DISEASE 37　脚气（足癣）、汗脚

脚气，是由真菌感染所引起的一种常见皮肤病，大多因脾湿造成。患者脚部浸渍发白或起小水疱、瘙痒、易发生皲裂，反复发作。感染脚气者易并发灰指甲或鹅掌风。脚很容易出汗则为汗脚。

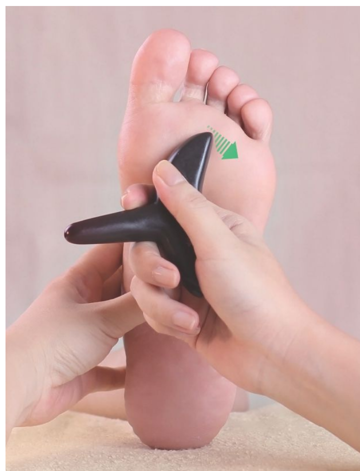
反射区列表

症状反射区：脾。

关联反射区：肺、肾。



1　点按位于左足底心脏反射区下1厘米处的脾反射区，可健脾除湿。



2 在足底前端肺反射区做全面刮按。



3 沿脚趾到脚掌的方向呈半圆形刮按肾反射区。按摩此区，也可调理因肾脏功能不全所引起的相关疾病。

TIPS

1．汗脚泡脚方：白萝卜500克，洗净、切片，水煎取汁，进行足浴，每日2～3次，每次10～30分钟。

2．足癣泡脚方：鲜韭菜300～500克，洗净、切成段状，水煎取汁后兑入热水中，进行足浴，每日2～3次，每次10～30分钟。

3．可用小火罐拔脚心，利于引湿下行。

DISEASE 38　手脚冰凉

手脚冰凉患者多肝肾阳虚，该症多由气虚、血虚造成的血液循环不畅所致。

反射区列表

症状反射区：肝、肾。

关联反射区：肺、胆、心脏。



1　肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区在右脚掌第三、四跖骨之间。按摩时，自下至上刮按肝反射区，刮按至胆反射区时，做点按刺激。



2 肾上腺反射区位于第二、三跖骨之间，偏第二跖骨的位置。调理时，点按该反射区即可。



3 全面刮按肺反射区，促进气血循环。



4 点按胆反射区（右足底）。



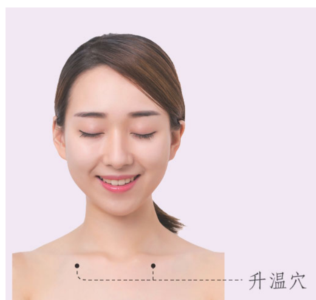
5 由下至上推按心脏反射区（左足底）时，力度应由轻到重，逐渐加强，视心脏健康状况适可而止。

TIPS

点按特定升温穴（见下图）：

双眼瞳孔中央的垂直直线与锁骨连线的两个交会点即为特定升温穴。按摩时用力点按，力度大小以患者能忍受为宜。

按摩少顷，患者会感到前臂、手心、手指、臀部、大腿、小腿、足部逐次发热。按摩2～5次会有明显效果。



DISEASE 39　手脚颤抖

多由小脑共济失调引起，患者手脚颤抖不能自控。中风后遗症也会表现为此症。

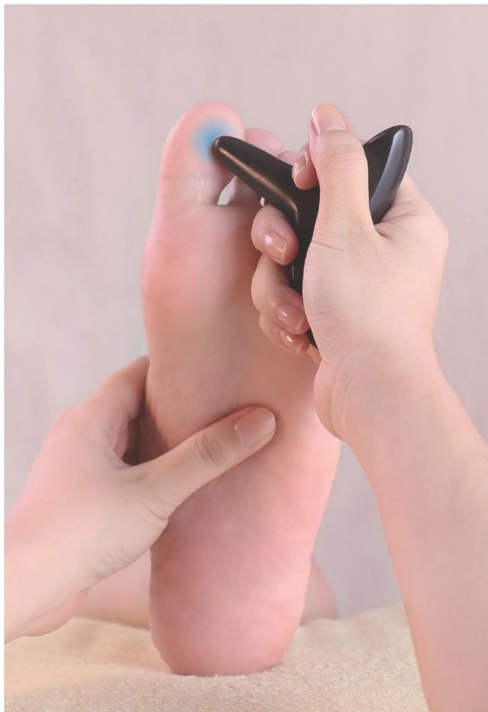
反射区列表

症状反射区：小脑脑干。

关联反射区：脑垂体、前额、大脑。



1　按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区。刺激这一反射区有助于预防老年痴呆，还可增强脑部供血。



2 点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区，改善人体九大系统机能。



3　按照同一方向横着刮按大脚趾前端的前额反射区，再依次刮按其他四趾前端的前额反射区。



4 大脑反射区位于大脚趾趾腹，沿足趾到足心方向刮按。

TIPS

1．配合刮按左右足底外侧的上肢反射区，能快速缓解虚脱症状。

2．通过老年痴呆线能够及早发现小脑萎缩的迹象。

DISEASE 40　手麻

经络不通、血液循环不畅、颈肩病，都可引起上肢麻木。

反射区列表

症状反射区：颈项、颈椎、斜方肌。

关联反射区：脑垂体、肾、肝、脾、脊柱。



1　食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转至颈椎反射区，点按并抻拉足趾。按摩此区对颈椎疾病也有一定的调理效果。



2 刺激斜方肌反射区，可有效缓解颈肩不适。按摩时，由内往外全面刮按即可。

除按摩颈项、颈椎、斜方肌等症状反射区外，还可辅助按摩脑垂体、肾、肝、脾、脊柱等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），对预防和调理头晕、手麻有一定的辅助功效。

按摩方法

脑垂体、肾、肝、脾、脊柱。

TIPS

可用透骨草、伸筋草、红花各3克，花椒15粒一起煮水泡脚，每日2～3次。

DISEASE 41　脱发、脂溢性脱发

正常人平均每天脱发约50根，属于正常新陈代谢。若每天脱发数量超过50根，即为病理性脱发。脂溢性脱发，是在皮脂溢出过多的基础上导致的一种脱发，常伴有头屑增多、头皮油腻、痛痒明显。

反射区列表

症状反射区：头发。

关联反射区：肾、肝。



1　一手扶握住脚掌，一手用砭石角沿着大脚趾趾甲前端，轻缓刮按位于大脚趾前额反射区贴近趾甲处的头发反射区。



2　肾反射区位于足底第三跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，呈半圆形。按摩时，从上往下刮按即可。



3 肝、胆反射区通常需要一起调理。操作时先自下至上刮按肝反射区（右足底），刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。

TIPS

1．用鲜姜汁反复擦拭发根，可有效抑制脱发。

2．每天坚持梳理头发。使用塑料梳梳理头发时会产生对头发造成伤害的静电，所以梳头发时不宜使用塑料梳，可用砭石梳、牛角梳、木梳等。

DISEASE 42　自汗、盗汗

多由肝肾阴虚引起。自汗，多指因气虚阳虚等引起的自然出汗；盗汗，多指患者入睡后汗液易出，醒后汗即止，擦拭汗液后，再次入睡即不出汗。更年期更易出现此症。

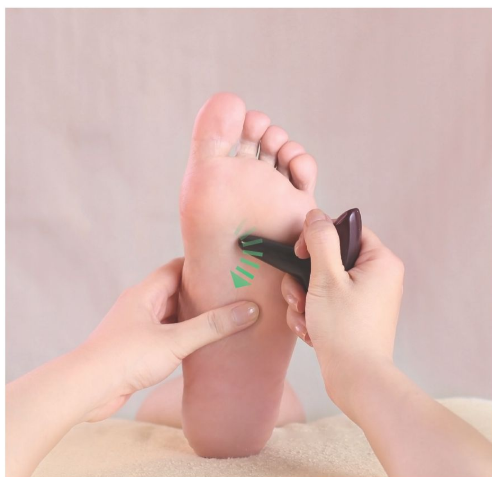
反射区列表

症状反射区：肝、肾。

关联反射区：心脏、肺、小肠、大肠。



1　一手扶住脚趾部分以稳定足部，一手由下至上刮按肝反射区（右足底）。刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。经常刺激肝、胆反射区，可促进人体新陈代谢。



2　从上往下呈半圆形刮按肾反射区，可有效增强肾功能。



3 由下至上推按左足底的心脏反射区。推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。



4 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，可以刮出沙砾感。经常对肺反射区进行刺激，可有效预防咳嗽、气喘、肺炎等。



5　用四指指关节从上而下刮压小肠反射区，可起到比用工具刮压更到位的按摩效果。但在刮压中要注意力度使用的均匀。



6　按照顺时针方向，依次推按左、右脚的大肠反射区。整个过程，连贯顺承，一气呵成。

TIPS

1．取郁金香10克，开水浸泡，用棉棒蘸液体涂擦两乳头各15分钟。

2．将酸枣仁、五倍子各取20克研末后，睡前敷于足心涌泉穴（见下图），第二天除去，3～7天可愈。



DISEASE 43　失眠

患者无法入睡或无法保持睡眠状态，伴有睡眠不足、头晕目眩、心慌气短、体倦乏力等症状，是临床常见病症之一，多由肝肾阴虚引起。

反射区列表

症状反射区：失眠点、失眠腺（小趾根部）。

关联反射区：前额、脑垂体、小脑脑干、心脏、前额。



1 失眠点，又叫安眠特效点，位于足跟前部正中偏内侧。找准失眠点后，用砭石做点按刺激，点按力度与时间可根据失眠程度而定。长期刺激失眠点，有利于改善睡眠质量。

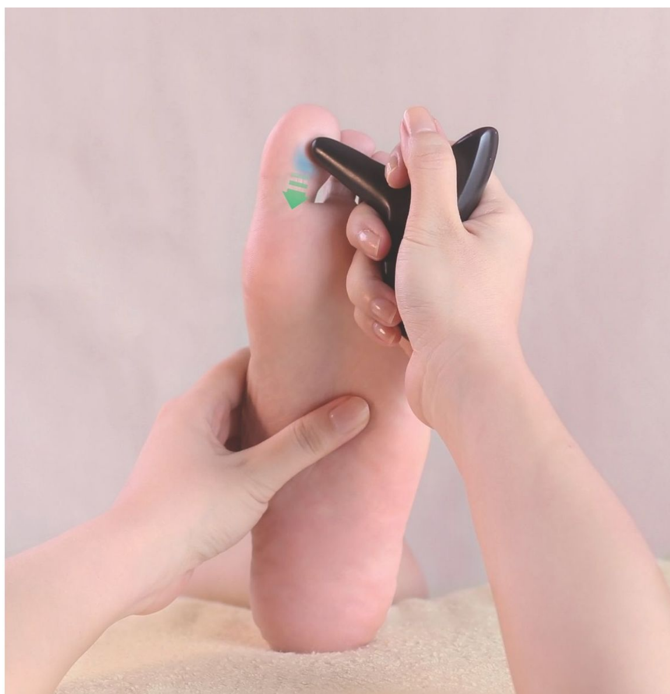


2 失眠腺是脚上的另外一个安眠特效点，它位于小脚趾根部的横纹处。按摩时，用砭石顶住脚趾根部的一端，按图示方向刮按。



3 由左至右或由右至左依照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区，再依次刮按其他四

趾前端的前额反射区。



4　脑垂体反射区位于大脚趾趾腹。按摩时，先点按此反射区，然后从上往下刮按大脑反射区。



5　按同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可增强脑部供血。



6　血液循环系统重在心脏。按摩时，从下往上推按左足底的心脏反射区。



7　将五个脚趾攥在手中团揉，刺激前额反射区。

TIPS

1．取吴茱萸50克，凉水浸泡20～30分钟，煮开后放温泡脚，每次泡20～30分钟，每剂可用3～5天。泡脚时，水温控制在45℃以下，以免因水温过高，加速血液循环而引起失眠。

2．吴茱萸研末与醋混合，敷脚心。

DISEASE 44　食欲不振、厌食

胃的消化机能和脾的运化机能不佳，易造成食欲不振。厌食多由两种病理因素所致，一种为精神性病理因素，另一种则因消化功能失调所致。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝、胆。

关联反射区：心脏、肺、肾、脑垂体、脾。



1 胃、胰、十二指肠这三个反射区，往往需要一并调理。按摩时，从上至下依次刮按。



2 四指指关节从上而下刮压小肠反射区，这比用工具刮压更到位。但在刮压中要注意力度使用的均匀。



3　大肠反射区包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门。调理时，左脚依照顺时针方向，依次从内向外推按横结肠反射区，从上至下推按降结肠反射区，从外向内推按乙状结肠与直肠反射区。右脚也依顺时针方向刮按升结肠、横结肠反射区。



4　经常点按肝、胆反射区（右足底），可调理肝胆疾患。肝、胆反射区通常要一起调理。操作时，一手扶住右脚脚掌部分稳定足部，一手拿砭石，先从下至上刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。

除按摩胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝、胆等症状反射区外，还可辅助刺激心脏、肺、肾、脑垂体、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），增强身体的运化功能。

按摩手法

心脏、肺、肾、脑垂体、脾。

TIPS

气虚、气短者，不要服用山楂丸，可适当服用健脾丸，以增进食欲。

DISEASE 45　宿醉

醉酒后，出现疲劳、头痛、口渴、眩晕、胃痛、恶心、呕吐、失眠、嗜睡、手颤、血压升高或降低等症状。

反射区列表

症状反射区：肾上腺。

关联反射区：前额、大脑、小脑脑干、脑垂体、肝。



1　点按肾上腺反射区。经常刺激肾上腺反射区，消炎、止痛效果较为明显。



2　按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区，可舒爽精神。



3　沿脚趾至脚心方向刮按大脑反射区，可有效缓解头晕、头痛症状。



4 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区。按摩该反射区时，应注意控制力度。



5 沿着大脚趾趾腹中央点按脑垂体反射区。经常刺激此反射区，可调理内分泌失调。



6　肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区位于右脚掌第三、四跖骨之间。按摩时，肝、胆反射区需一并调理。先由下至上刮按肝反射区，然后，点按胆反射区。

TIPS

1．强烈刺激肾上腺反射区，可使血压升高，故高血压患者不可过于强烈刺激这一反射区。

2．点按肾上腺反射区有催吐的作用，如果为了催吐进行点按，按摩者要注意避开被按摩者的呕吐物。

3．一般醉酒可用40～50毫升食醋，加入10～20克白糖和少量开水，一次饮服，可迅速解酒。

DISEASE 46　中暑

患者多表现出头痛、头晕、恶心、口渴、多汗、四肢无力、脸色苍白、注意力不集中、动作不协调等症状。

反射区列表

症状反射区：大脑、前额、脑垂体、心脏、内耳迷路。

关联反射区：脾、胃。



1 大脚趾趾腹对应人体大脑，按摩位于此处的大脑反射区时应采用由上至下刮按的方式。



2 前额反射区对应的是人体的大脑和迷走神经部分。刮按时，由内往外或由外往内按照同一方向横着刮按大脚趾前端的前额反射区；接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。



3 脑垂体反射区靠近位于大脚趾上的前额反射区。按摩时，点按3～5次即可。



4　从下往上推按左脚的心脏反射区。经常刺激心脏反射区，可达到调理窦性心律不齐、改善心脏供血的目的。



5　内耳迷路反射区掌管着全身的平衡，按摩时，用砭石沿着脚背部脚掌到脚趾方向，稳步推按，有提神醒脑的功效。

除按摩大脑、前额、脑垂体、心脏、内耳迷路这些症状反射区外，还应辅助刺激脾、胃等关联反射区，以增强身体免疫力。

TIPS

1．出现中暑状况时，要立即掐按人中穴（见下图）、涌泉穴（见下图）急救。

2．中暑者宜饮用淡盐水，以防因大量出汗导致体内钙、磷缺失。

3．足部反射区按摩不宜用于对中暑者的急救，应该在症状缓解之后操作。



DISEASE 47　虚脱

虚脱是一种急症，多在脱水过多、过度疲劳、饥饿、恐惧等情况下出现。患者多表现为出汗过多、四肢无力、脸色发白、眼前发黑等。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、内耳迷路。

关联反射区：眼、耳、胃、胰、十二指肠、肝、胆、脾、小肠、大肠。



1 按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；然后，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。另外，也可采用将五个脚趾攥在手中团揉的按摩方式。



2 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中央，点按此反射区可有效缓解虚脱症状。



3 由上至下刮按位于大脚趾趾腹的大脑反射区。刮按时，可稍微用力，以保证调理效果的充分发挥。



4　在脚背第四、五跖骨之间，是内耳迷路反射区，按摩时，沿脚掌至脚趾方向推按。

除按摩前额、脑垂体、大脑、内耳迷路这些症状反射区外，还可辅助按摩眼、耳、胃、胰、十二指肠、肝、胆、脾、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法

眼、耳、胃、胰、十二指肠、肝、胆、脾、小肠、大肠（左脚、右脚）。

TIPS

出现虚脱症状时，点按或掐按人中穴、内关穴、涌泉穴（见下图）。



DISEASE 48　皮炎

皮炎是一种皮肤功能障碍性疾病，具有明显的皮肤损害性。红斑、水疱甚至皮肤软组织坏死等都属于皮炎的范畴。

反射区列表

症状反射区：全足按摩、皮肤病效应区（足后跟腱）。

关联反射区：肺、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠。



按摩全足后，被按摩者趴卧，按摩者用拇指、食指、中指从两边相对牵拉位于足后跟腱处的皮肤病效应区。

除按摩皮肤病效应区之外，还应辅助按摩肺、脾、肝、胆、胃、

胰、十二指肠、小肠、大肠关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以缓解皮肤炎症。

按摩方法

肺、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）。

DISEASE 49 月经不调、痛经

月经不调是一种常见的妇科病，表现为月经周期紊乱或出血量异常，或是月经前、经期时腹痛。

反射区列表

症状反射区：子宫、卵巢、输卵管、下腹部。

关联反射区：肾上腺、脾、肝、脑垂体、甲状腺。



1 子宫反射区位于足内侧坐骨神经反射区前方。按摩时，用食指指关节从后往前刮按。



2 食指指关节由下至上刮按位于足外侧、外踝后下方、近似三角形的卵巢反射区。



3 按摩时，拇指沿着从卵巢到子宫的连线，推按输卵管反射区。



4 下腹部反射区位于小腿外侧，按摩时沿足跟至小腿方向，推按即可。

除按摩子宫、卵巢、输卵管这三个症状反射区外，还应辅助刺激肾上腺、脾、肝、脑垂体、甲状腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以缓解女性痛经等不适。

按摩方法

肾上腺、脾、肝、脑垂体、甲状腺。

TIPS

1．子宫肌瘤伴有出血过多症状时，不宜做足部按摩。另外，行经期间也不宜做足底按摩，否则会使经血量增多。

2．月经期间，血量少，血色发黑，在未患有子宫肌瘤的情况下，可轻做。

3．按摩腹股沟反射区时有不同的阳性物出现，或按揉足跟生殖腺反射区有搓板状触感时，说明有妇科疾病或存在患病隐患。

4．经血量少，血色发黑，提示子宫内壁有粘连，应在经期第二天喝浓红糖水加以调理。

DISEASE 50　肥胖症

摄入过多食物或机体代谢紊乱而导致体内脂肪积聚过多，造成体重过度增长，并引起人体病理性的改变。

反射区列表

症状反射区：甲状腺。

关联反射区：脑垂体、胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠。



甲状腺反射区位于大脚趾和二脚趾趾缝下侧。按摩时，先从外向内，再沿足趾方向由下至上推按。若推按中觉察有肉疙瘩等阳性物，属正常现象。

除按摩甲状腺这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以改善微循环、减少体内脂肪堆积。

按摩方法

脑垂体、胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠（左脚、右脚）。

TIPS





1．经常点揉脚上的大敦穴（见上图1）、公孙穴（见上图2），有助于化脂消脂。

2．多喝荷叶桂圆水。

3．每天嚼吃30～60个枸杞子。

CHAPTER 4　慢性病日常保健按摩

反射区疗法很浅显，入门不难，但熟练掌握需要一个比较长的过程，不能一蹴而就。在一推一拿当中，您要通过大量实践，才能下手如有神，才能有针对性地去调理。这个熟能生巧的过程不仅会为您带来健康，也会修炼出您的一颗佛心。

DISEASE 1　高血压

早期无明显症状，随着病情的发展，可出现头晕、头痛、心悸、气短、胸痛等症状，最终可引起严重的心脑肾并发症，是脑卒中、冠心病的主要诱因。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑、脑垂体。

关联反射区：肝、脾。



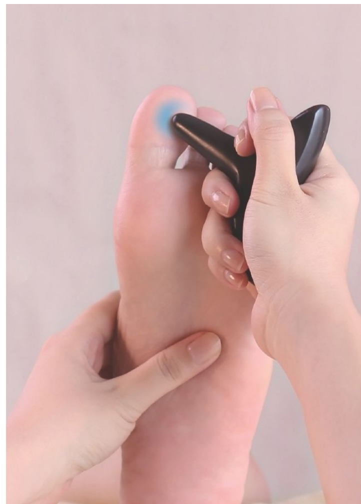
1 心脏反射区位于左脚掌第四、五跖骨之间，按摩时由下至上推按。



2 依次同向刮按大脚趾和其他四趾前端的前额反射区。可有效缓解高血压、高血脂症。



3 刺激大脑反射区亦能有效调节血压。按摩时，从上往下刮按即可。



4 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹，按摩时，点按3～5下即可。



5 从下至上刮按右足底的肝反射区，然后点按胆反射区。经常刺激肝反射区，还可调理肝炎、黄疸、肝腹水、肝硬化、肝囊肿等肝部病症。



6 点按左足底的脾反射区。经常刺激脾反射区，还可增强身体免疫力。

TIPS

1．小测试：

（1）若大脚趾趾关节和趾掌关节之间有一横线，表明患有先天性高血压或低血压。

（2）测试别人时，用拇指、食指指腹捏其左手中指，当拇指、食指力度一致时，若靠近小拇指一侧痛，为低血压；靠近大拇指一侧痛，为高血压。

2．经常刮按脚底降压线（见下图），可调理高血压。

3．端坐，以房间内的墙壁为参照物。目视前方，慢慢抬头，使眼睛能看到斜上方的房角，然后低头，这样一抬一低共9次。适应后，可抬头看房顶。若无不适，可继续练习看后墙。

4．用50克醋泡花生米，泡约7天。早、中、晚各食用7粒。饭前饭后食用皆可，持续吃几天，直到好转。



DISEASE 2　高血脂

症状为血管硬化、血浆或血清浑浊、血管某部位形成斑块等。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑、脑垂体。

关联反射区：肝、胆、脾。



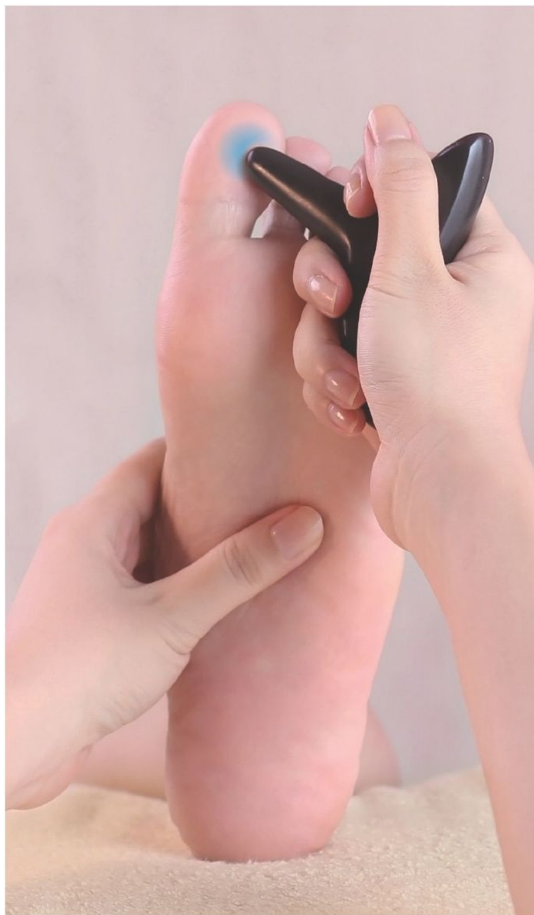
1　由下至上推按左足底的心脏反射区。刺激该反射区，还可达到调理窦性心律不齐、心脏供血不足等疾患的目的。



2 按照同一方向刮按位于大脚趾前端的前额反射区，再按照同一方向依次刮按其他四趾前端的前额反射区。刮按这一反射区，可有效降低血脂。



3　由上至下竖向刮按大脑反射区。刺激该反射区还能有效改善头晕、头痛等头部不适。



4 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中央，以点按手法进行刺激，可有效调理高血脂症。同时还可调理内分泌失调。

除刺激心脏、前额、大脑、脑垂体这些症状反射区外，还可辅助刺激肝、胆、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法

肝、胆、脾。

TIPS

1．自测：高血脂患者，手部发红，掌心处有白色脂肪球；严重高血脂患者，则表现为满手通红，手指指端饱满，大小鱼际部位发红，指腹胀红。

2．每天清晨空腹喝一杯“还阳水”。即头天晚上把滚开的水倒入保温杯中，盖上盖子，放置一宿，这个水就是“还阳水”。经常喝“还阳水”能很好地改善“三高”的症状。

3．将适量洋葱洗净、切片后泡于纯葡萄酒中，每天饮用50～100毫升。

4．将大黄粉装在胶囊内，每个胶囊大约装0.5克，每天服用3次，每次服用1粒。

5．保持大小便顺畅。

6．多吃一些清淡食物。

DISEASE 3　糖尿病

糖尿病的基本症状为多饮、多食、多尿、体重减少（三多一少），且血糖升高，同时伴有高血脂、高血压等。

反射区列表

症状反射区：胰、小腿部的糖代谢反射区。

关联反射区：肾、脾、胃、全足。



1 经常刺激胰反射区，可有效预防糖尿病。按摩时，沿脚趾至足跟的方向刮按即可。



2 小腿部的糖代谢反射区位于腿内侧胫骨旁，对着小腿肚最高点上下3～4厘米处。找准位置后，一手扶握脚掌稳住脚部，一手拇指游移至糖代谢反射区，沿足跟至小腿方向用力缓慢推按。



3 由上至下呈半圆形刮按肾反射区。



4 脾反射区位于左脚中部第四趾后方。点按该反射区可有效改善胰脏功能，减轻糖尿病症状。



5 刺激胃反射区，可平衡体内糖代谢、预防糖尿病。按摩时，从上至下刮按即可。最后，按摩全足，结束按摩。

TIPS

1．自测：脚下胰反射区皮肤较硬，有明显阳性物；小腿胫骨与小腿肚相对的糖代谢反射区摸上去很疼。

2．用茶道中的闻香杯，在小腿部的糖代谢反射区自上而下拔3个小罐。刚开始时，每次不宜超过5分钟，之后可逐渐增加时间到10～15分钟。

3．每天都要做全足按摩，并重点推按糖尿病的相关反射区，坚持调理，病情会得到适当的缓解。

DISEASE 4　颈椎病

颈肩痛，同时伴有眩晕、手脚麻木症状，重者出现双下肢痉挛、行走困难，甚至大小便失禁及瘫痪等。

反射区列表

症状反射区：颈项、颈椎、脊柱、斜方肌。

关联反射区：肾、肝、脾。



1 颈项反射区位于大脚趾根部的横纹处。按摩时，一手握住脚心位置固定脚，一手食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，点按并抻拉大脚趾。



2 一只手扶握住足趾部分保持不动，另一只手的拇指沿足趾至足跟方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。



3　换至斜方肌反射区，由内往外做全面刮按。



4　刮按肾反射区，力度以被按摩者能承受为宜。

显。



5 右足底肝、胆反射区通常要一起做。由下至上半圆形刮按肝反射区后，再点按胆反射区。



6 点按脾反射区（左足底）。经常按摩脾反射区，对消化不良、贫血、肌无力等调理效用明显。

TIPS



1．自测：按压第二掌骨（见上图），会觉得酸痛胀；按压颈椎反射区会有针扎的痛感。

2．在手上中指下的掌骨（见下图）找痛点，进行点按，或用两个小棒同时进行点按刺激。

3．有颈肩病的话，可以将粗盐做成枕袋，放在微波炉中略微加热后，放在颈下，可有效缓解颈椎疼痛。



DISEASE 5　甲状腺疾病

因甲状腺激素分泌失调导致的甲状腺肿大、甲状腺肌瘤、甲状腺炎、甲高、甲低等问题。

反射区列表

症状反射区：甲状腺。

关联反射区：甲状旁腺、脑垂体、大脑、前额、肾、肝、肺、脾。



经常刺激甲状腺反射区，可预防并调理因内分泌失调所引起的甲高、甲低等病症。按摩时先从内向外，再从下至上推按。若从下向上推按至三分之一处觉察有肉疙瘩等阳性物，为正常现象。

除刺激甲状腺这个症状反射区外，还可辅助刺激甲状旁腺、脑垂体、大脑、前额、肾、肝、肺、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以调理因甲状旁腺机能低下引起的疾患。

按摩方法

甲状旁腺、脑垂体、大脑、前额、肾、肝、肺、脾。

TIPS

1．自测：说话时自觉咽喉有异物感，同时伴有心慌、月经不调等。甲高患者食量增多、体瘦、眼球凸出、甲状腺肿大，并伴有心悸、烦躁、失眠。甲低患者食量减少，易发胖，并伴有嗜睡。

2．云南白药加醋调成糊状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴12小时揭下，过12小时再贴另一剂。因醋透析性强，对皮肤有伤害，故不能长期使用，可换用蜂蜜和香油调和药物。

3．内服保险子（每瓶或每盒云南白药中都有一粒红药丸叫保险子，每日清晨空腹服用1粒，视患者病况服用10～20粒即可），服用时忌吃鱼虾、蚕豆。

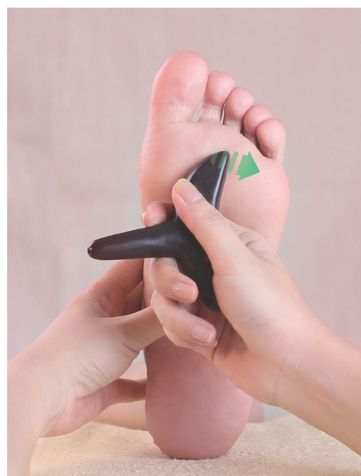
DISEASE 6　肺部疾病

包括肺炎、肺气肿、支气管炎、矽肺在内的各种肺部病症与不适。

反射区列表

症状反射区：肺、支气管、气管。

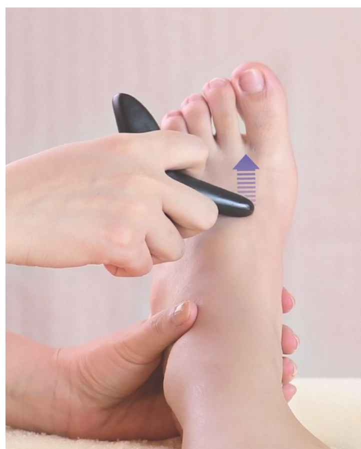
关联反射区：肾上腺、脾、大脑、脑垂体、前额、鼻、大肠。



1　由内往外全面刮按肺反射区。



2 双手拇指由下向上推按第三足趾中下方的支气管反射区。配合推按肺反射区，可加强肺部功能。



3 按图示方向推按气管、食道、咽喉、胸淋巴反射区。长期按摩，能有效调理呼吸系统疾患。

除刺激肺、支气管、气管这些症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、脾、大脑、脑垂体、前额、鼻、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法

肾上腺、脾、大脑、脑垂体、前额、鼻、大肠（左脚、右脚）。

TIPS

1．自测：手部肺反射区（横跨第四、五掌骨，分布于手心右上部，具体位置见右图），褶痕明显增多且有白点。

2．拍手法可调理肺部不适。将十指叉开，掌心、手指完全贴合，用力拍打。拍手的时间最好选在饭前或饭后1小时，次数视身体健康状况可从200下递增到1000下，最好是一边走一边拍。

3．点按足下胃经的解溪穴（见下图），可有效化痰止咳。



DISEASE 7　心脏病

心脏病是心脏疾病的总称，患者常出现心悸、心前区疼痛、胸闷、心慌、心律失常、呼吸短促等症状。

反射区列表

症状反射区：心脏。

关联反射区：前额、大脑、脑垂体、脚底降压线。



1 由下至上推按心脏反射区。推按心脏反射区时，速度要和缓，手法要轻柔，视心脏健康状况适可而止。经常刺激心脏反射区，可降低患心脏病的概率。



2 位于脚趾前端的前额反射区可横向刮压，具体方向可随意选择，只要保持同一方向即可。

可先刮按大脚趾趾端的前额反射区，再刮按其他四趾顶端的前额反射区。



3 沿趾端至趾根方向刮按大脑反射区。



4 点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区。经常刺激脑垂体反射区，可辅助调理全身主要的九大系统疾患，同时还有倒时差的奇效。



5　从下到上，推按与双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉的脚底降压线。

TIPS

1．自测：左右手的大鱼际出现很多蓝线，预示可能患有心脏疾患。若有冠心病，则可看到与左手拇指根部垂直交叉的一条纹线，即冠心病纹线，在耳部心脏反射区上也能看到这一纹线。

2．起死回生调理法：用指尖对左手第一掌骨骨缝处用力回抠9下，刺激的过程中注意将被按摩者的手放至与心脏同高。

注意：调理过程中患者的血管在受到刺激后会扩张，血液循环加速，进而导致出汗。5～6分钟后，胸闷会得到一定程度的改善。心力衰竭和术后患者禁用此法。

DISEASE 8　肝炎

症状为食欲不振、消化不良、面色黄白、眼干涩、肝区隐痛、肝区

肿大等（注：乙肝为传染病，具有很强的传染性，不在调理范围内）。

反射区列表

症状反射区：肝。

关联反射区：胆、心脏、眼、大脑、脑垂体、前额、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肾。



肝、胆反射区位于右足底，位置相近，功能相互关联，一般一并调理。先是自下而上刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。可调理各种肝部隐患。

除刺激肝反射区之外，还可辅助刺激胆、心脏、眼、大脑、脑垂体、前额、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以调理肝炎、肝腹水、肝硬化、肝脓肿等肝部疾患。

按摩方法

胆、心脏、眼、大脑、脑垂体、前额、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）、肾。

TIPS

自测：若两手大鱼际部位紫红，并有鲜艳红点，俗称肝掌，存在着患上肝腹水、肝癌的隐患。

DISEASE 9　胆囊炎

急性胆囊炎主要表现为右上腹疼，常伴有恶心、呕吐、腹胀、食欲不振和发热等症状；慢性胆囊炎则多反复发作和有绞痛史，平时多有右上腹隐痛、腹胀、嗳气等症状。

反射区列表

症状反射区：胆。

关联反射区：脑垂体、肾上腺、脾、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠、上下身淋巴。



经常点按位于右脚掌第三、四跖骨之间的胆反射区，可有效调理胆囊炎、胆结石、黄疸病及其他胆部疾患。

除刺激胆这个症状反射区之外，还可辅助刺激脑垂体、肾上腺、脾、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠、上下身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可改善多种胆部疾病。

按摩方法

脑垂体、肾上腺、脾、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）、上下身淋巴。

TIPS



1．自测：按压足部胆反射区会有异物感，且被按摩者的反射区处有异常痛感；患者自觉下腹疼痛；左脚第四趾长有鸡眼。

2．每天推压胆囊穴（见上图）36～100次。初次按摩时，被按摩者会有强烈酸痛感，坚持按摩，可逐渐缓解病情。

DISEASE 10　胆结石

胆结石是一种常见病，患者多表现为胆绞痛、上腹隐痛，病痛常在凌晨1～3点钟发作。

反射区列表

症状反射区：肝、胆。

关联反射区：脑垂体、胃、十二指肠、小肠、大肠。



肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区与肝反射区相邻，位于右脚掌第三、四跖骨之间。对肝、胆反射区施以刺激，可综合调理多种肝、胆疾病。

除刺激肝、胆这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、胃、十二指肠、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），促进胆汁分泌，达到调理胆囊炎、胆结石及其他胆部疾患的目的。

按摩方法

脑垂体、胃、十二指肠、小肠、大肠（左脚、右脚）。

TIPS

1．随时了解结石大小。如果结石接近0.6毫米，不要对其进行强烈刺激，因为胆总管直径只有0.5毫米，结石大小接近胆总管直径，容易卡在胆总管上。

2．每天用适量金钱草泡水，代茶饮。

DISEASE 11　胃下垂

患者表现为腹胀、腹痛及上腹不适、恶心、呕吐、便秘等症状。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、脾。

关联反射区：食道、小肠、大肠。



1　自下向上顺次刮按十二指肠、胰、胃反射区。



2 脾反射区位于左足中部第四趾下方、心脏反射区下方1厘米位置处。每次点按3～5下，可有效改善胃下垂。

除刺激胃、胰、十二指肠、脾这四个症状反射区外，还可辅助刺激食道、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可有效调理胃下垂、胃痛、胃胀、胃酸、慢性胃炎、胃溃疡等胃部不适。

按摩方法

食道、小肠、大肠（左脚、右脚）

TIPS

1．根据胃下垂的特点，按压时要向上着力（从下往上推），防止胃部向下拉伸。

2．对于非常瘦弱或已患胃下垂的患者，不可饭后立即运动，用餐后应该平卧30分钟后再走动。

DISEASE 12　肾结石

患者常突发刀割样疼痛，且痛感向腰或下腹部、大腿内侧和会阴部放射，同时出现恶心、呕吐、血尿等症状。

反射区列表

症状反射区：肾、输尿管。

关联反射区：脾、肺、膀胱、尿道。



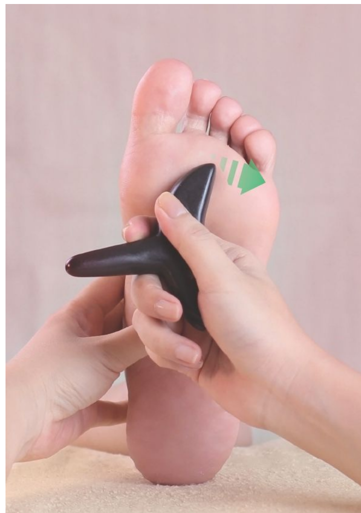
1　肾反射区位于足掌中央“人”字形交叉点下方凹陷处，按摩时，沿足心至足跟方向刮按肾反射区。



2 输尿管反射区是肾、膀胱反射区的连接桥梁，按摩时沿肾到膀胱的方向从上往下刮按，能通畅输尿管道，促进排泄。



3 脾反射区（左足底）约食指腹大小，按摩时，点按即可。



4 由内往外全面刮按肺反射区。



5 用食指的指关节从上往下刮按膀胱反射区，疏通排泄通道。



6　一手扶住脚掌前部并微微右倾，一手按住足内侧的尿道、阴道反射区的起点位置，沿膀胱至髋关节的斜上方向推按。

TIPS

1．清晨空腹饮水，喝“还阳水”更好。

2．用金钱草沏水代茶饮，利于化石。

3．初次按摩时，不可过强刺激反射区，以防结石过大，刺破尿道。连续按摩10天后，再次按摩时可大量饮水或进行跳跃性活动，以利于结石排出体外。

DISEASE 13　肾炎

多伴有血尿、蛋白尿、水肿、高血压等症状。

反射区列表

症状反射区：肾。

关联反射区：肾上腺、脾、肺、输尿管、膀胱、尿道、肝。



经常刺激肾反射区可强化肾功能，还可预防肾炎、肾结石等肾部病症。按摩时，从上往下呈扇形刮按肾反射区即可。

除刺激肾这个症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、脾、肺、输尿管、膀胱、尿道、肝等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可增强肾功能，预防、调理肾炎等肾部病症。

按摩方法

肾上腺、脾、肺、输尿管、膀胱、尿道、肝。

TIPS

1．取车前草30～60克，葱白1根。将车前草洗净并切碎，同葱白煮汁后去渣，然后加粳米煮粥。此方对缓解小便不通、尿血、水肿等急性肾炎症状十分有效，但遗尿、遗精者不能使用。

2．取干燥玉米须50克，加600毫升左右的温水，文火煎煮20～30分钟，过滤后饮用，每日饮用1次或分次饮用，利尿、消退浮肿、改善肾功能。

3．紫皮大蒜1头，蓖麻子60粒，捣成泥状，均匀涂于足心，用薄膜包扎，1周后取下，可利尿消肿。平时要少吃盐。

DISEASE 14　膀胱炎

膀胱炎分为急性膀胱炎和慢性膀胱炎两种。急性膀胱炎发病突然，排尿时有烧灼感，并在尿道区有疼痛感；慢性膀胱炎患者会感到体弱无力、耻骨不适和腰背痛，有尿潴留样症状。

反射区列表

症状反射区：膀胱。

关联反射区：脑垂体、肾、肾上腺、脾、输尿管、尿道。



常按摩膀胱反射区，可预防和缓解膀胱炎、膀胱综合征等疾病。按摩时，用食指指关节从下往上刮按即可。

除刺激膀胱这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、肾、肾上腺、脾、输尿管、尿道等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可强健膀胱，恢复膀胱机能。

按摩方法

脑垂体、肾、肾上腺、脾、输尿管、尿道。

TIPS

1．取玉米渣或玉米面适量，加适量水煮成粥后，加盐少许，空腹食用。

2．白矾31克，加米醋调成糊状，敷于足心涌泉穴（见下图）处，用薄膜包扎固定，24小时后洗净，每日1次。



DISEASE 15　十二指肠溃疡

十二指肠溃疡是消化道溃疡的常见类型，临床表现为进餐后2～4小时开始出现上腹痛，疼痛持续不减，进食后才会在一定程度上得到缓解。

反射区列表

症状反射区：十二指肠。

关联反射区：胃、胰、肝、胆、脾、小肠、大肠。

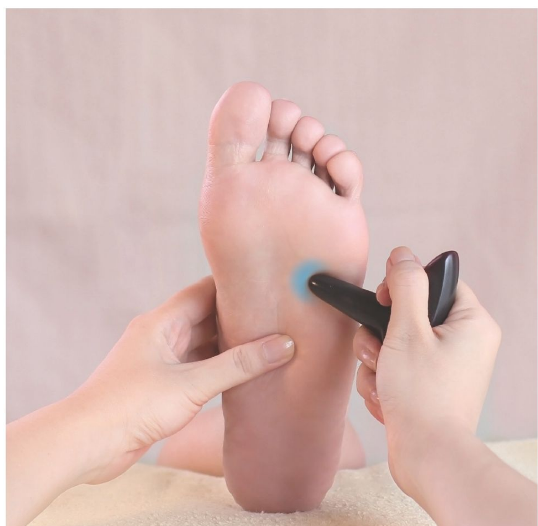


1　沿足弓内侧自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠反射区，对消化不良、胃溃疡、十二指肠

溃疡、脾胃及消化功能不佳者有一定的调治作用。



2 右脚的胆反射区与肝反射区相辅佐，需配合按摩。按摩时，可先刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。



3 换左脚，点按足底脾反射区。经常刺激此区，可增强身体抵抗力。



4 小肠反射区位于第一、二、三楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处。根据小肠反射区的区域特点，可用四指指关节从上而下刮压。



5　左右脚的横结肠、右脚的升结肠和左脚的降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区均属于大肠反射区。调理十二指肠溃疡时，双足需一并调理。按摩时，按照顺时针方向，先按摩左脚，再按摩右脚。

TIPS

1．自测：可通过粪便自查。若大便发黑，则应注意有溃疡发生。

2．取两三勺醪糟，用小火煮开，打入一个鸡蛋，搅拌后，每天清晨喝一碗。

3．口服云南白药，每次0.75克，每日4次，直至溃疡愈合。

DISEASE 16　直肠炎

　　症状为腹泻、腹痛、腹胀，可伴有强烈的肛门疼痛，或便秘与腹泻交替，下腹部胀满不适，食欲不振、体重减轻、全身不适。

反射区列表

症状反射区：直肠（足内侧）。

关联反射区：肾上腺、十二指肠、小肠、大肠、肛门。



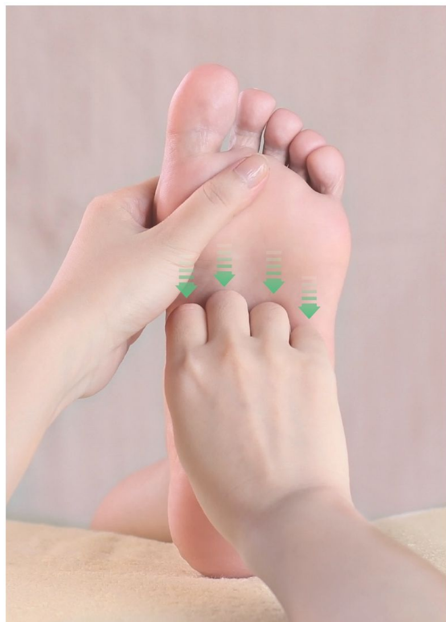
1　由外向内推按左足内侧跟骨前缘呈带状的直肠反射区，缓解病痛。



2　点按肾上腺反射区，消除炎症。



3　沿足弓内侧由上至下依次刮按胃、胰、十二指肠反射区，调节消化功能。



4　四指指关节沿足趾至足跟方向刮压小肠反射区。



5　依次推按左脚的横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠反射区、直肠肛门反射区，右脚的升结肠反射区、横结肠反射区。推按时，按照顺时针方向进行。可调治消化系统疾患。

TIPS

1．自测：可通过粪便自查。如果大便形状异常，一边半圆一边扁平，则说明直肠内有占位性病变。

2．长期便秘者要加强按摩直肠反射区，以预防直肠疾患。

3．取大黄3克、食盐4克，共捣为细末，填于脐上，上面用胶布或纱布等覆盖固定，可以润肠通便。

DISEASE 17　小肠疝气

小肠疝气常表现为腹股沟区有肿块。随着疾病的发展，肿块可逐渐增大，出现局部胀痛和牵涉痛。病情严重者，可引发肠坏死、肠瘘等并发症。

反射区列表

症状反射区：小肠、生殖腺。

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴、腹股沟。



1　小肠反射区的按摩常用于调理小肠疝气、打嗝，还可用于调理慢性肠炎。按摩时，可用四指指关节从上而下刮压。



2　一手按住足踝，保持平衡，一手放在足外侧踝骨后下方近似三角形的生殖腺反射区，从下至上推按。



3 变换手位，一手微握足部稳定脚位，一手点按肾上腺反射区。



4 点按脾反射区。可调治脾本身的疾患，还可调治皮肤病、炎症、消化不良等疾患。



5　上、下身淋巴反射区分别位于双脚外踝骨、内踝骨前下方的凹陷处。找准位置后，用双手食指指关节匀力点按。



6　腹股沟反射区位于内脚踝近足面处。按摩时，沿足跟至小腿方向推按即可。

TIPS

1．糖尿病患者不能做小肠疝气手术。

2．洗冷水澡或冬泳后，不要只是将身体表面擦热，还应将内脏弄热，如喝热的姜糖水。

3．平时可佩戴疝气托举带调理。

DISEASE 18　慢性阑尾炎

主要表现为右下腹痛，可伴有发热。患者腹部剧烈疼痛时，应迅速就诊，以防阑尾化脓后脓液溢入腹腔内导致病情恶化。

反射区列表

症状反射区：盲肠阑尾。

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴。



1 点按右脚掌跟骨前缘外侧盲肠阑尾反射区，可有效调理阑尾炎、下腹胀气、盲肠炎等疾患。



2 肾上腺分泌的肾上腺素有消除体内炎症的作用。按摩时，点按此反射区即可。



3　点按脾反射区。经常刺激脾反射区，可增强体质。



4　双手食指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区，对于下腹部各种炎症都有一定的缓解作用。

TIPS

1．慢性阑尾炎患者常常表现为走急路、饭后右下腹痛，按压反射区时会有疼痛的感觉。急性发作时，用手按压右下腹可暂时缓解疼痛。

2．有慢性阑尾炎病史者，若急性发作时，应速去医院检查就诊，以免阑尾内出现化脓、外溢，进而危及生命。

3．吃饭速度不宜过快，饭后不要做剧烈运动。

DISEASE 19　前列腺炎

患者常恶寒、发热、乏力，排尿时有烧灼感，尿急、尿痛、尿淋

漓、尿等待、尿频，会阴或耻骨上区域有重压感，久坐或排便时加重等症状。

反射区列表

症状反射区：前列腺、睾丸。

关联反射区：肾上腺、肾、脾、输尿管、膀胱、尿道、上下身淋巴。



1 用食指关节桡侧从后往前推按前列腺反射区（足内侧）。经常刺激此反射区，对前列腺肥大、前列腺炎调理和保健作用明显。



2 用食指关节从上往下推按位于外踝后下方的睾丸反射区。

除刺激前列腺、睾丸等症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、肾、脾、输尿管、膀胱、尿道、上下身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），对前列腺炎的康复有一定的促进作用。

按摩方法

肾上腺、肾、脾、输尿管、膀胱、尿道、上下身淋巴。

TIPS

不宜久坐，不宜憋尿，房事宜节制。

DISEASE 20　子宫肌瘤

患者多无症状，少数患者表现为阴道出血，腹部可触及肿物或有压迫感。

反射区列表

症状反射区：子宫。

关联反射区：卵巢、输卵管、脑垂体、前额、大脑、肾上腺、脾、腹股

沟。



用食指指关节桡侧从后往前刮按子宫反射区。按摩此反射区，对子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他妇科疾病的调理和保健作用明显。

除刺激子宫反射区外，还可辅助刺激卵巢、输卵管、脑垂体、前额、大脑、肾上腺、脾、腹股沟等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法

卵巢、输卵管、脑垂体、前额、大脑、肾上腺、脾、腹股沟。

TIPS

1．自测：捻揉反射区时可觉察反射区皮下有沙砾、气泡等异物感，腹股沟淋巴结有阳性物。

2．在子宫反射区贴敷云南白药。

3．按摩子宫反射区时，在按摩膏中加入云南白药。

4．仰卧，用一只脚的脚后跟去蹬踹按摩另一只脚的子宫反射区，反复数次。

DISEASE 21　卵巢囊肿

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种，属女性生殖器常见疾病，以20～50岁的女性最为多见。早期诊断困难，就诊时70%已属晚期。临床上多表现为小腹疼痛、白带增多、白带异常、月经不调，小腹内可触摸到坚实而无痛的肿块。

反射区列表

症状反射区：卵巢、子宫、肾。

关联反射区：脑垂体、肾上腺、脾、肝、乳腺。



1 一手固定足背，一手放在双足外侧外踝后下方近似三角形的卵巢反射区，从上往下推按。



2 食指指关节桡侧按照同一方向刮按子宫反射区。按摩此处对子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他妇科疾病的调理和保健作用明显。



3 肾反射区位于足掌中央“人”字形交叉点下方凹陷处。按摩时，沿足心至足跟方向刮按，以消除炎症。

除了按摩卵巢、子宫、肾这些症状反射区外，还可以辅助刺激脑垂体、肾上腺、脾、肝、乳腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），对妇科疾病的保健和调理效果明显。

按摩方法

脑垂体、肾上腺、脾、肝、乳腺。

TIPS

云南白药加醋调匀，贴敷于足外侧卵巢反射区，12小时后揭下。过12小时将云南白药用蜂蜜调和，再次贴敷于脚底卵巢反射区，12小时后揭下，连贴3剂，每两次用药间隔时间均为12小时。

DISEASE 22　股骨头坏死

股骨头坏死是常见的骨关节病之一。其主要症状为：骨关节有疼痛，从间断性疼痛慢慢发展成持续性疼痛，再因疼痛引发肌肉痉挛，使关节活动受到限制。严重者可致残，导致跛行。

反射区列表

症状反射区：外髋关节、内髋关节。

关联反射区：膝关节、肾、肝、胆、脾。



1　沿足外侧踝关节下部弧度，轻缓推按外髋关节反射区。



2 拇指指腹沿足内侧从前往后推按呈半月形的内髋关节反射区。

除按摩外髋关节、内髋关节等症状反射区外，还可辅助刺激膝关节、肾、肝、胆、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以强化骨骼和关节、消除疼痛。

按摩方法

膝关节、肾、肝、胆、脾。

TIPS

1．需要长时间坚持按摩反射区。

2．泡脚方：当归10克、红花10克、姜黄20克、羌活20克、独活20克、川芎10克、防风10克、白芷20克、桂枝20克、苦参30克、紫草10克、伸筋草10克、透骨草10克。任取其中3剂加工成粉末，每天取20克药粉，用纱布包好，加入水中煮沸约3分钟，放温后浸泡双脚。长期坚持，对股骨头坏死的康复有一定的辅助治疗作用。

DISEASE 23　中风

脑出血和脑栓塞均可造成中风。中风以突然昏厥、半身不遂、语言不清或失语、口舌□斜、偏身麻木为主要症状。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑。

关联反射区：肺、肝、脾、肩关节、肘关节、髋关节、膝关节。



1 心脏反射区位于左脚掌第四、五跖骨之间，肺及支气管反射区的下侧。调理中风时，可从下往上推按心脏反射区。



2 刮按大脚趾和其他四趾前端的前额反射区。



3 沿大脚趾趾腹至趾跟方向刮按大脑反射区。

除按摩心脏、前额、大脑等症状反射区外，还可辅助刺激肺、肝、脾、肩关节、肘关节、髋关节、膝关节等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），有效缓解中风症状。

按摩方法

肺、肝、脾、肩关节、肘关节、髋关节、膝关节。

TIPS

1．有出血症状者不能做反射区按摩，以免加重出血症状。

2．卧床养病期间，注意对上、下肢的保护，平卧时可垫起上肢。多对相关反射区进行刺激，以免长期卧床导致关节僵化、肩部脱臼等情况出现。

DISEASE 24　淋巴结肿胀

多发生在颈部、腋下、腹股沟及踝关节淋巴部位。患者自觉疼痛，

患处可见明显肿胀。

反射区列表

症状反射区：颈部淋巴、气管、食道、胸部淋巴、上下身淋巴。

关联反射区：脾、肾上腺、颈项。



1 按摩时，先点按双足足背、足底各趾蹼间的颈部淋巴反射区，然后沿足跟至足趾方向全面推按气管、食道、咽喉、胸部淋巴反射区。



2 双手食指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区。



3 点按脾反射区。脾是身体最大的免疫器官，经常按摩脾反射区，可增强免疫力。



4　用按摩棒或拇指指腹点按肾上腺反射区。



5　大脚趾根部横纹处即为颈项反射区。按摩时，用右手的食指和中指夹住大脚趾根部后，向大脚趾内侧旋转食指和中指，旋转至颈项反射区时，点按并提拉。

DISEASE 25 神经衰弱

神经衰弱是一种神经功能性障碍，临床表现为兴奋、易疲劳、情绪不稳定，多数患者会出现严重的睡眠障碍和记忆力减退症状。长期服用抑制神经药品会产生抑郁症。

反射区列表

症状反射区：脑垂体、大脑、前额。

关联反射区：甲状腺、胃、脾、肝、胆、肺、肾、失眠点、失眠腺。



1 脑垂体反射区处于大脚趾趾腹中间。点按此反射区，可调治因脑垂体功能失调所引起的疾患。



2　从上至下刮按大脑反射区，能缓解头部不适。



3　刮按前额反射区。这一反射区位于五个脚趾顶端，对应的是人体的大脑和迷走神经部分。

除刺激脑垂体、大脑、前额等症状反射区外，还可辅助刺激甲状腺、胃、脾、肝、胆、肺、肾、失眠点、失眠腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可促进脑部气血循环。

按摩方法

甲状腺、胃、脾、肝、胆、肺、肾、失眠点、失眠腺。

TIPS

1．患者宜多吃鱼，平日也应注意控制自己的情绪。吃鱼助于安神，情绪过于激动则会损伤脑细胞。

2．取吴茱萸50克煎汤，放温后泡脚，泡至小腿肚，水温控制在42～45℃。

DISEASE 26　贫血

血液中红细胞过少，常伴有心跳不正常、头晕、乏力、气促、心悸等症状。

反射区列表

症状反射区：肝、胆、脾。

关联反射区：心脏、肺。



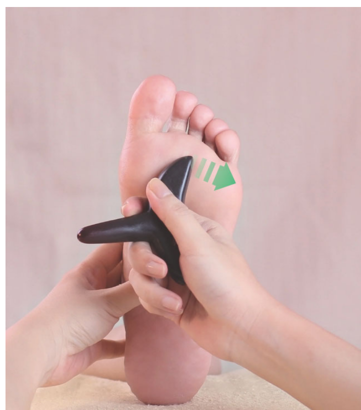
1　肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间。按摩时，从下至上刮按。刺激肝反射区的同时，可配合点按胆反射区。



2　一手扶住脚掌做支撑，一手按摩脾反射区。



3　沿足跟至足趾方向推按心脏反射区。按摩时，力度应由轻到重，视患者可接受程度逐渐加强。



4　横向全面刮按肺反射区。经常刺激该反射区，可调治呼吸系统疾患。

TIPS

1．患者足底大脚趾根部横纹较深，有且只有一条横纹，可同时翻看眼睑，若眼睑内部皮肤苍白，也可提示患有贫血。

2．患者宜每天自行刺激大腿上脾经的血海穴。

3．多吃生血养血的食物，如花生红衣、红枣、桂圆、芝麻、黑木耳、红糖等。

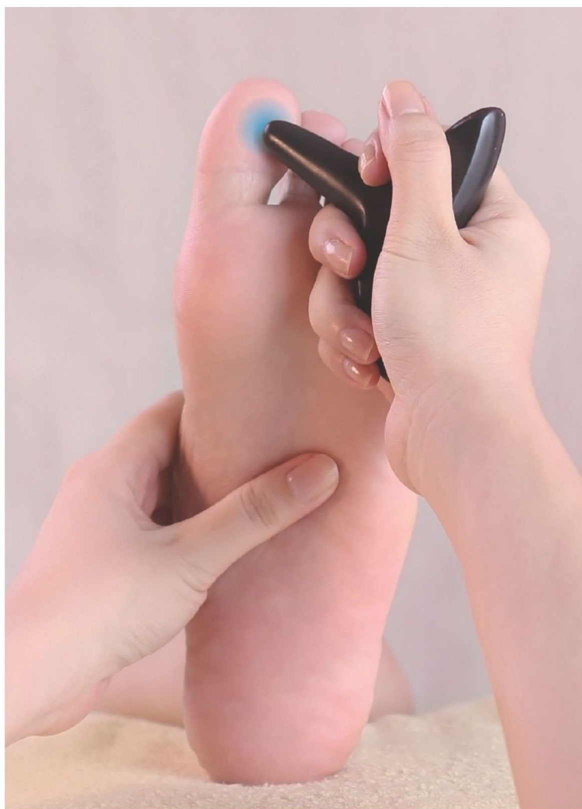
DISEASE 27　营养不良

营养不良者多体形消瘦、面色苍白，并伴有皮下脂肪消失、体弱乏力、萎靡不振等症状。

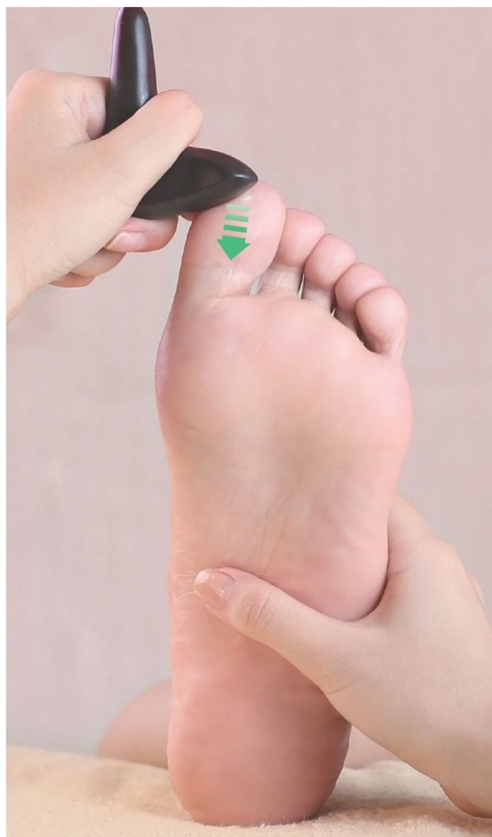
反射区列表

症状反射区：脑垂体、大脑、前额、胃、胰、十二指肠、脾、小肠。

关联反射区：肝、胆、大肠。



1 点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区。经常刺激该反射区，可提高九大系统机能。



2 沿趾端至趾根方向刮按大脑反射区。经常刺激大脑反射区，能有效调节血压，还可缓解头部不适。



3 前额反射区位于双足各个脚趾的顶端。按摩时，按照同一方向刮按即可。



4 自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠这三个反射区。胃下垂患者宜从下至上刮按。



5 点按脾反射区，可增强营养、运化功能。



6 四指指关节沿脚趾至足跟方向刮按小肠反射区。

除刺激脑垂体、大脑、前额、胃、脾、小肠等症状反射区外，还可辅助刺激肝、胆、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以改善肠胃病症，促进消化吸收功能。

按摩方法

肝、胆、大肠（左脚、右脚）。

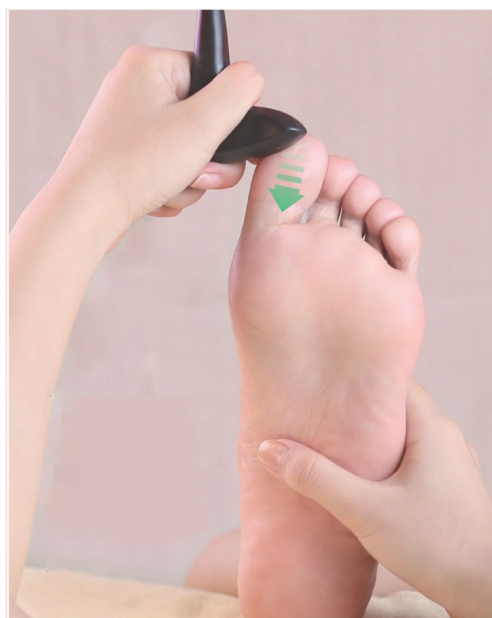
DISEASE 28　癫痫

患者发作时出现突然意识丧失，继而出现阵发性痉挛。常伴尖叫、面色青紫、尿失禁、舌咬伤、口吐白沫或血沫、瞳孔散大。持续数十秒或数分钟后痉挛自然停止，进入昏睡状态。

反射区列表

症状反射区：大脑、小脑脑干、脑垂体、前额、甲状旁腺。

关联反射区：肝、肾、脾、肺。



1　大脑反射区位于大脚趾趾腹，采用从上至下的刮按方式操作，常按摩这一区域可改善脑部供血，醒脑提神。



2　按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可调理小脑脑干功能失调造成的疾患，对预防癫痫发作、缓解癫痫症状十分有效。



3　脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中央，点按即可。



4 前额反射区对应人体的大脑和迷走神经部分，经常刺激前额反射区，可舒爽精神。按揉时，按照同一方向刮按双足各脚趾顶端的前额反射区即可。



5 用拇指指端点按甲状旁腺反射区，更有助于掌握施力的大小。一手扶握足趾部分，微微向外倾斜足部，一手强力点按该反射区，这对急救中风、癫痫患者很有效。

除刺激大脑、小脑脑干、脑垂体、前额、甲状旁腺等症状反射区外，还可辅助刺激肝、肾、脾、肺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强疗效。

按摩方法

肝、肾、脾、肺。

TIPS

1．癫痫发作时，用力点按甲状旁腺反射区，两三秒后症状就可缓

解。

2．梳头时，建议使用砭石梳，每天不定期梳理头发，可减少大脑放电次数，有效预防癫痫。

DISEASE 29　更年期综合征

患者常出现心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定、易激动、注意力难以集中等症状，多发生在女性群体，总体上男性比女性晚5年左右出现此症。

反射区列表

症状反射区：甲状腺、肾上腺、小脑脑干、脑垂体、大脑、前额。

关联反射区：肝、肾、脾、肺、生殖腺。



1　推按甲状腺反射区，可在一定程度上缓解更年期不适。



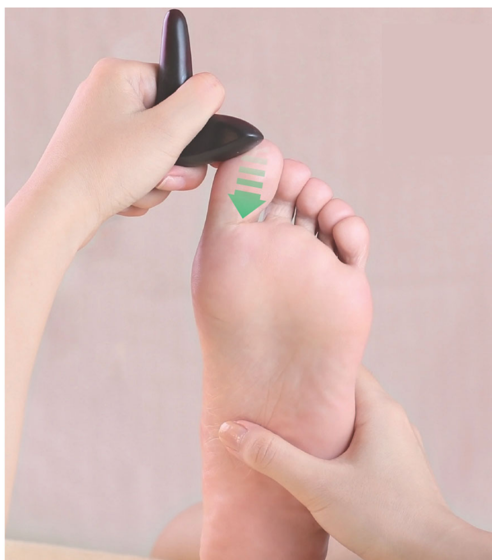
2 点按肾上腺反射区，可增强肾上腺分泌激素的功能，延缓衰老。



3 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可强化小脑功能，预防小脑萎缩。



4 点按脑垂体反射区，可有效缓解更年期综合征。另外，凡因人体内分泌失调所导致的病症，均可通过刺激脑垂体反射区进行调理。



5 从上至下刮按大脑反射区，舒缓情绪。



6　由内往外或由外往内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区，然后刮按其他四趾前端的前额反射区。刺激前额反射区，亦可缓解头痛、头晕、失眠等不适。

除按摩甲状腺、肾上腺、小脑脑干、脑垂体、大脑、前额等症状反射区外，还可辅助刺激肝、肾、脾、肺、生殖腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以减轻更年期综合征的症状。

按摩方法

肝、肾、脾、肺、生殖腺、甲状腺。

TIPS

有规律地安排生活起居，坚持适当体育锻炼和劳动。

DISEASE 30　老年痴呆

主要表现为认知和记忆能力减退，日常生活能力下降。

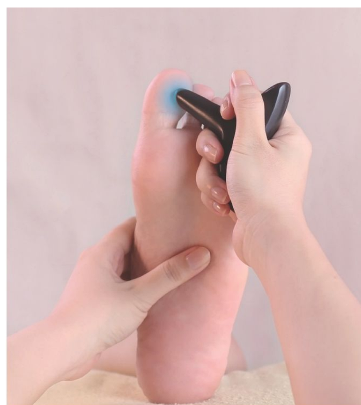
反射区列表

症状反射区：小脑脑干、脑垂体、大脑、前额。

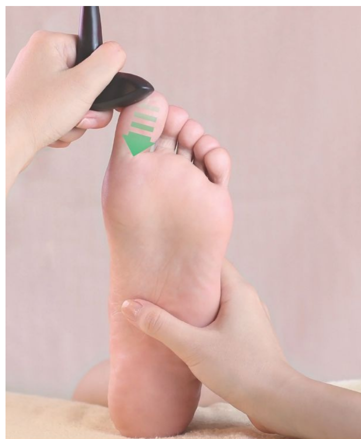
关联反射区：肝、脾、上下肢。



1　按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可有效预防和调理老年痴呆。



2　点按大脚趾趾腹中央的脑垂体反射区，可调理因脑垂体功能失调而造成的各类疾患。



3 从上至下刮按大脑反射区。刮按时，可适当加大力度，以保证调理效果的充分发挥。



4 前额反射区与人体的大脑和迷走神经部分相对应。按摩时，按照同一方向刮按各个脚趾顶端即可。

除刺激小脑脑干、脑垂体、大脑、前额症状反射区外，可辅助刺激肝、脾、上下肢等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），加速病愈速度。

按摩方法

肝、脾、上下肢。

TIPS

四十几岁时，要检查脚上有无痴呆线出现，有家族遗传史者更要注意防范。五六十岁时，要多按摩小脑脑干反射区，以免小脑萎缩。

附录APPENDIX　您应该知道的一些问题

足部反射区疗法多久能见效？

足部反射区疗法的效果因人而异、因病而异。另外，按摩效果还会受到患者年龄、性别、个人体质、生活态度、生活环境、饮食习惯等因素的影响。只有长期坚持，才能达到好的效果。

什么人适合使用足部反射疗法？

基本上，从新生儿到老年人都可以接受足底按摩，这是一种适合全家人的保健疗法。

不同年龄段人群的主要适应证有哪些？

人群	主要适应证
婴儿（0~3岁）	发育迟缓，脾胃消化功能不佳。
幼儿（3~6岁）	外伤、疝气、抵抗力差、发育迟缓、多动症、尿床等。
儿童（6~12岁）	近视、性早熟、厌食、夜尿、外伤、因坐卧姿势不佳致发的疾病。
青少年（12~20岁）	青春期发育的相关疾病（腿疼、成长痛）。
青年人（20~40岁）	神经、肌肉、骨骼、循环、泌尿、消化、呼吸、内分泌、生殖系统等方面的疾病。
中年人（40~60岁）	更年期综合征、失眠、心律不齐、贫血、溃疡、网球肘、皮炎、五官科疾病、各种扭伤、炎症、内分泌失调。
老年人（60岁以上）	风湿痛、关节炎、老年痴呆症、骨质疏松、糖尿病、高血压、高血脂、器官功能减退。

反射区在足部对应点的数量有多少？

多数反射区在单侧脚底只有一个对应点，少数反射区在单侧脚底有两个或两个以上的对应点，如眼、耳、生殖腺等反射区。

长期卧床的慢性疾病患者适合足部按摩吗？

足部按摩是慢性疾病患者最好的运动方法。由于长期卧床，运动不

足，患者身体器官功能已经减退，而通过足部按摩，可以帮助他们增强体质、促进血液循环、激活全身细胞。不过，慢性疾病患者进行调理时，时间需减少、力度需减弱。

足部健康与鞋子有关系吗？

一双材质天然、穿着舒适的鞋子，可以有效防止足部老化、足部变形、足部因受力不均引发疼痛等现象的出现。另外，袜子的材质也是至关重要的，一双吸汗、透气的袜子可保护足部皮肤。